

9・10月 武道スポーツセンター1タイムレッスン

未経験者歓迎

要予約、1回から参加可能です

新しいジブン発見!

元気UP! 

笑顔UP! 

健康UP! 



キラキラ輝く
新しい未来へ

曜日	教室名	開始時間	クラス	開催日
月	筋膜リリースヨガ	10:30	600円/45分	9/16・30・10/7・21・28
火	いきいきコンディショニング	9:45	700円/60分	10/1・8・15・22・29 NEW
火	ヨガ	11:00	700円/60分	9/24・10/1・15・22・29
水	ピラティス	10:30	600円/45分	9/18・25・10/9・16・23・30
金	ヨガ入門	10:00	600円/45分	9/20・10/4・11・25

注意事項

- ・参加費は当日券売機にてチケット購入をお願いします。
- ・開始20分前までに電話又はジムにて予約ください。
- ・動きやすい服装、飲み物を各自ご用意ください。
- ・レッスンに使用するマットは貸出しています(無料)
- ・個人でお持ちのヨガマットの持ち込みも可能です。

※初めてご参加の方はマシンジムにお越しください。

会場

開放的な広々スペース(武道場)でゆっくり行います
都度参加も可能(1か月おまとめ予約も可能です)



ご予約はこちら

申込受付

営業時間 月～水・金 8:30～21:00
土・日・祝 8:30～21:00



080-3853-3583

レゾナック武道スポーツセンタートレーニングルーム