

## 武道スポーツセンター

ご参加の皆さまへ  
教室ご参加時のマスクの着用は任意でございます。  
個人でお持ちのヨガマットの持ち込み可能です。参加定員にご協力ください。  
大声、頻繁な声出しなどは周囲への、ご配慮をお願いいたします。



初心者・高齢者でも参加できる  
ワンタイム45分600円・60分700円教室

ストレス解消、免疫力アップにいかがでしょうか？

教室番号	教室名	担当	曜日	時間	日程
会議室 ①	筋膜リリースヨガ教室 (会議室60分)	後藤	月	10:30~11:30	1/6.13.. 2/3.10.17.24
②	いきいきコンディショニング (武道場60分 定員15名)	佐藤	火	9:45~10:45	1/7.14.21.28.. 2/4.18.25 2/4のみ会議室
③	ヨガ教室(武道場60分)	RIKA	火	11:00~12:00	1/7.21..28.. 2/4.18.25 2/4のみ会議室
会議室 ④	ピラティス教室 (会議室45分)	Kaori	水	10:30~11:15	1/8.15.22.29.. 2/5.12.19.26
会議室 ⑤	ヨガ教室(会議室45分)	岡田	金	10:00~10:45	1/10.17.31.. 2/7.14.21.28

すこし動ける方におすすめのドーム会場 800円(初回のみ600円/回)

## ドーム10回コース型運動教室 体験会

A	ヨガ教室	RIKA	月	14:40-15:40	1/6.20.27.. 2/3.10.17
B	ボディジャム教室	大村	火	13:00-13:45	1/7.14.21.28.. 2/4.18.25
C	ボディバランス60(昼)	藤野	火	14:00-15:00	1/7.14.21.28.. 2/4.18.25
D	ボディバランス45(夜)	Kaori	火	18:30~19:15	1/7.14.21.28.. 2/4.18.25
E	ボディコンバット	後藤	水	14:15~15:00	1/8.22.29... 2/5.12.26
F	ピラティス(昼)	藤野	金	13:30~14:15	1/10.24.31.. 2/7.14.21.28
G	ボディコンバット	後藤	金	14:30~15:15	1/10.24.31.. 2/7.14.21.28
H	ボディバランス45(夜)	Kaori	金	18:50~19:35	1/10.24.31.. 2/7.14.21.28
I	ボディアタック	増井	金	19:50~20:35	1/10.24.31.. 2/7.14.21.28

場所 ①~⑤ 武道スポーツセンター武道場、④~①ドームB2F南トレーニング室での開催です。

(当日変更になる場合もございます、スタッフにご確認ください)

参加費 1教室1回 45分=600円 60分=700円(当日券売機でチケット購入)

(2回目以降のドーム1回800円や10回一括6600円はお釣りの無いよう武道SCまでご持参ください。)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ

申込 各教室定員制となります。教室開始前までに電話または受付にてご予約ください。

お申込みが定員になった後、キャンセルが出た場合、当日8:30から電話予約を受付します。

お問合せ 武道スポーツセンタートレーニングルーム 電話 080-3853-3583 (木曜休館)