

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нта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 |
|------|---------------------------------|-------|----|-------------|-------------------|
| ① | 筋膜リリースヨガ教室 (会議室60分) | 後藤 | 月 | 10:30~11:30 | 3 / 3, 10, 17, 31 |
| 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 | 3 / 4, 11, 18 |
| ③ | ヨガ教室(武道場60分) | RIKA | 火 | 11:00~12:00 | 3 / 4, 11, 18 |
| ④ | ピラティス教室 (会議室45分) | Kaori | 水 | 10:30~11:15 | 3 / 5, 12, 19 |
| ⑤ | ヨガ教室(会議室45分) | 岡田 | 金 | 10:00~10:45 | 3 / 7, 14 |

すこし動ける方におすすめのドーム会場 **800円**

クラススドーム10回コース型運動教室 体験会

| | | | | | |
|---|--------------|-------|---|-------------|-------------------|
| A | ヨガ教室 | RIKA | 月 | 14:40-15:40 | 3 / 3, 17, 24, 31 |
| B | ボディジャム教室 | 大村 | 火 | 13:00-13:45 | 3 / 4, 11, 18 |
| C | ボディバランス60(昼) | 藤野 | 火 | 14:00-15:00 | 3 / 4, 11, 18 |
| D | ボディバランス45(夜) | Kaori | 火 | 18:30~19:15 | 3 / 4, 11, 18 |
| E | ボディコンバット | 後藤 | 水 | 14:15~15:00 | 3 / 5, 12, 19 |
| F | ピラティス(昼) | 藤野 | 金 | 13:30~14:15 | 3 / 7, 14, 28 |
| G | ボディコンバット | 後藤 | 金 | 14:30~15:15 | 3 / 14, 28 |
| H | ボディバランス45(夜) | Kaori | 金 | 18:50~19:35 | 3 / 7, 14, 28 |
| I | ボディアタック | 増井 | 金 | 19:50~20:35 | 3 / 7, 14, 28 |

場所 ①~⑤クラスス武道スポーツセンター武道場、または会議室 ①~⑤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)
(ドーム1回800円はお釣りの無いようドーム南トレーニング会場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けます。

お問合せ クラスス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)