

ご参加の皆さまへ
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。

初心者・高齢者でも参加できる
ワントime45分600円・60分800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 |
|----------|------------------------------|-------|----|-------------|------------------|
| 道場3 ① | 筋膜リリースヨガ教室 (60分) | 後藤 | 月 | 10:30~11:30 | 5 / 12, 19, 26 |
| 道場3 ② | いきいきコンディショニング (60分 定員15名) | 佐藤 | 火 | 9:45~10:45 | 5 / 13, 27 |
| 道場3 ③ | ヨガ教室(60分) | RIKA | 火 | 11:00~12:00 | 5 / 13, 20 |
| 会議室 ④ | ピラティス教室 (45分) | Kaori | 水 | 10:30~11:15 | 5 / 7, 14, 21 |
| 道場3 ⑤ | ヨガ教室(45分) | 岡田 | 金 | 10:00~10:45 | 5 / 2, 9, 16, 23 |

すこし動ける方におすすめのドーム会場

クラススドーム10回コース型運動教室

ワントimeでの参加は **800円/45分 900円/60分**

| | | | | | |
|---|---------------|-------|---|-------------|-------------------|
| A | ヨガ教室 60分 | RIKA | 月 | 14:40-15:40 | 5 / 12, 19, 26 |
| B | ボディジャム教室 45分 | 大村 | 火 | 13:00-13:45 | 5 / 6, 13, 20 |
| C | ボディバランス(昼)60分 | 藤野 | 火 | 14:00-15:00 | 5 / 6, 13, 20, 27 |
| D | ボディバランス(夜)45分 | Kaori | 火 | 18:30~19:15 | 5 / 6, 13, 27 |
| E | ボディコンバット 45分 | 後藤 | 水 | 14:15~15:00 | 5 / 7, 14, 28 |
| F | ピラティス(昼) 60分 | 藤野 | 金 | 13:15~14:15 | 5 / 2, 9, 23, 30 |
| G | ボディコンバット 45分 | 後藤 | 金 | 14:30~15:15 | 5 / 2, 9, 23, 30 |
| H | ボディバランス(夜)45分 | Kaori | 金 | 18:50~19:35 | 5 / 2, 9, 23, 30 |
| I | ボディアタック 45分 | 増井 | 金 | 19:50~20:35 | 5 / 2, 9, 23, 30 |

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 武道SC会場 1教室1回 45分=600円 60分=800円(当日券売機でチケット購入)

ドーム会場 基本10回コース。1回のご参加は800円/45分 900円/60分

ドーム会場 1回参加はお釣りの無いようドーム南トレーニング会場まで現金をご持参ください。

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 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)