

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？6/9～会議室メイン

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 (60分)	後藤	月	10:30～11:30	8 / 11, 25
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	8 / 12
③	ヨガ教室(60分)	RIKA	火	11:00～12:00	8 / 12
④	ピラティス教室 (45分)	Kaori	水	10:30～11:15	8 / 27
⑤	ヨガ教室(45分)	岡田	金	10:00～10:45	8 / 8

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	8 / 4, 25
B	ボディジャム教室 45分	大村	火	13:00-13:45	8 / 5, 26
C	ボディバランス(昼)60分	藤野	火	14:00-15:00	8 / 5, 26
D	ボディバランス(夜)45分	Kaori	火	18:30～19:15	8 / 5, 26
E	ボディコンバット 45分	後藤	水	14:15～15:00	8 / (6), 27
F	ピラティス(昼) 60分	藤野	金	13:15～14:15	8 / 1, 8, 29
G	ボディコンバット 45分	後藤	金	14:30～15:15	8 / 1, 8
H	ボディバランス(夜)45分	Kaori	金	18:50～19:35	8 / 1, 8
I	ボディアタック 45分	増井	金	19:50～20:35	8 / 1, 8

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)