

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нтаイム45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
①	筋膜リリースヨガ教室 (60分)	後藤	月	10:30~11:30	9 / 1, 8, 22, 29
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	9 / 2, 9, 16, 30
③	ヨガ教室(60分)	RIKA	火	11:00~12:00	9 / 2, 9, 30
④	ピラティス教室 (45分)	Kaori	水	10:30~11:15	9 / 3, 10
⑤	ヨガ教室(45分)	岡田	金	10:00~10:45	9 / 12, 19, 26

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нтаイムでの参加は **800円/45分 900円/60分**

A	ヨガ教室 60分	RIKA	月	14:40~15:40	9 / 1, 8, 22, 29
B	ボディジャム教室 45分	大村	火	13:00~13:45	9 / 2, 9, 16, 23
C	ボディバランス(昼)60分	藤野	火	14:00~15:00	9 / 2, 9, 16, 23
D	ボディバランス(夜)45分	Kaori	火	18:30~19:15	9 / 2, 9, 16, 23
E	ボディコンバット 45分	後藤	水	14:15~15:00	9 / 3, 10, 17, 24
F	ピラティス(昼) 60分	藤野	金	13:15 ~14:15	9 / 12, 19, 26
G	ボディコンバット 45分	後藤	金	14:30~15:15	9 / 5, 12, 19
H	ボディバランス(夜)45分	Kaori	金	18:50~19:35	9 / 5, 12, 19, 26
I	ボディアタック 45分	増井	金	19:50~20:35	9 / 5, 12, 19, 26

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 ①～⑩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)