

初心者・高齢者でも参加できる（ストレス解消.免疫力アップ）

ワントタイム 45分 650円・60分 850円教室

10月から各教室50円値上、ピラティス45分→60分へ変更

「レッスン会場に鏡を常設することになりました！」

個人でお持ちのヨガマットの持ち込み可能です。



| 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<br>(60分)          | 後藤    | 月  | 10:30~11:30 | 10 / 6, 20, 27     |
| ②    | いきいきコンディショニング<br>(60分 定員15名) | 佐藤    | 火  | 9:45~10:45  | 10 / 7, 14, 21     |
| ③    | ヨガ教室(60分)                    | RIKA  | 火  | 11:00~12:00 | 10 / 7, 14, 21, 28 |
| ④    | ピラティス教室<br>(60分)             | Kaori | 水  | 10:30~11:30 | 10 / 8, 15, 29     |
| ⑤    | ヨガ教室(45分)                    | 岡田    | 金  | 10:00~10:45 | 10 / 3, 10, 17, 31 |

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

ワントタイムでの参加は **800円/45分 900円/60分**

|   |               |       |   |             |                        |
|---|---------------|-------|---|-------------|------------------------|
| A | ヨガ教室 60分      | RIKA  | 月 | 14:40-15:40 | 10 / 6, 20, 27         |
| B | ボディジャム教室 45分  | 大村    | 火 | 13:00-13:45 | 10 / 7, 14, 21, 28     |
| C | ボディバランス(昼)60分 | 藤野    | 火 | 14:00-15:00 | 10 / 7, 14, 21         |
| D | ボディバランス(夜)45分 | Kaori | 火 | 18:30~19:15 | 10 / 7, 14, 21, 28     |
| E | ボディコンバット 45分  | 後藤    | 水 | 14:15~15:00 | 10 / 1, 8, 15, 29      |
| F | ピラティス(昼) 60分  | 藤野    | 金 | 13:15~14:15 | 10 / 3, 10, 17, 24     |
| G | ボディコンバット 45分  | 後藤    | 金 | 14:30~15:15 | 10 / 3, 10, 17, 24, 31 |
| H | ボディバランス(夜)45分 | Kaori | 金 | 18:50~19:35 | 10 / 10, 17, 24, 31    |
| I | ボディアタック 45分   | 増井    | 金 | 19:50~20:35 | 10 / 3, 17, 31         |

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=650円 60分=850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)