

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）

ワンタイム45分650円・60分850円教室

2025年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 (60分)	後藤	月	10:30～11:30	11 / 10 , 17
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	11 / 4 , 11 , 18 . 25
③	ヨガ教室(60分)	RIKA	火	11:00～12:00	11 / 4 , 11 , 18 . 25
④	ピラティス教室 (60分)	Kaori	水	10:30～11:30	11 / 5 , 12 , 26
⑤	ヨガ教室(45分)	岡田	金	10:00～10:45	11 / 7 , 14 , 21 , 28

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	11 / 10 . 17
B	ボディジャム教室 45分	大村	火	13:00～13:45	11 / 4 . 11 . 18
C	ボディバランス(昼)60分	藤野	火	14:00～15:00	11 / 4 . 11 . 18
D	ボディバランス(夜)45分	Kaori	火	18:30～19:15	11 / 4 . 11 . 18
E	ボディコンバット 45分	後藤	水	14:15～15:00	11 / 12 . 19 . 26
F	ピラティス(昼) 60分	藤野	金	13:15～14:15	11 / 21 . 28
G	ボディコンバット 45分	後藤	金	14:30～15:15	11 / 14 . 28
H	ボディバランス(夜)45分	Kaori	金	18:50～19:35	11 / 21 . 28
I	ボディアタック 45分	増井	金	19:50～20:35	11 / 14 . 21 . 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 ⑥～⑩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＝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)