

## クラスス武道スポーツセンター

初心者・高齢者でも参加できる運動教室です

45分 650円/1回・60分 850円/1回

ストレス解消.免疫力アップしましょう。

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)	NAO	月	10:30~11:30	1 / 5, 19, 26
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	1 / 6, 13, 20, 27
③	ヨガ教室(60分)	RIKA	火	11:00~12:00	1 / 6, 20, 27
④ <sup>New</sup>	ボディバランス(60分)	Kaori	火	18:30~19:30	1 / 6, 13, 20, 27
⑤	ピラティス教室 (60分)	Kaori	水	10:30~11:30	1 / 7, 14, 21
⑥	ヨガ教室(45分)	岡田	金	10:00~10:45	1 / 16, 23, 30

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	1 / 5, 19, 26
B	ボディジャム教室 45分	大村	火	13:00-13:45	1 / 6, 13, 20, 27
C	ボディバランス(昼)60分	藤野	火	14:00-15:00	1 / 6, 13, 20, 27
D	ボディコンバット 45分	後藤	水	14:15~15:00	1 / 7, 14, 21, 28
E	ピラティス(昼) 60分	藤野	金	13:15~14:15	1 / 9, 23, 30
F	ボディコンバット 45分	後藤	金	14:30~15:15	1 / 9, 16, 23, 30
G	ボディコンバット & バランス週 替わり	増井	金	18:30~19:15	1 / 9, 23 コンバット 1 / 16, 30 バランス
H	ボディアタック 45分	増井	金	19:30~20:15	1 / 9, 16, 23, 30

場所 ①～⑥クラスス武道スポーツセンター武道場、または会議室 ⑦～⑩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)