

## 4月～6月 クラサス武道スポーツセンター 運動教室

ドーム運動教室実施場所は武道スポーツセンターに変更となります。(ドームと書いてあるところのみドーム実施)

参加費用：60分クラス 1回券850円 11回回数券8500円(回数券の有効期限2027年3月31日)

45分クラス 1回券650円 11回回数券6500円(回数券の有効期限2027年3月31日)

- ①お申し込みするクラスを①～⑭からお選びいただき登録を行います(本用紙の下部をご記入～切り取り提出)
  - ②4月から、施設からの連絡(休講や会場変更)はクラスごとにSMSで通知連絡を行います。
  - ③出席簿の作成(3カ月ごと)を行いますので、お申し込み時に携帯電話番号をお知らせください。
  - ④お申し込みクラス以外も出席可能ですが、必ずお電話で空きをご確認のうえ1時間前までにご予約ください。
- ※(定員を超える場合は予約がない方をお断りする場合がございます)



**参加特典：** 4～6月開催期間中に7回以上ご参加いただくと次期間(7月～9月)に使える1回無料券をプレゼント(お一人につき1枚まで)

曜日	教室名	強度	難易度	レッスン時間	開催時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目
月	①筋膜リリースヨガ NAO	★	★	(60分)	10:30-11:30	4/6	4/13	4/20	-	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	②ヨガ RIKA	★	★	(60分)	14:40-15:40	-	4/13	4/20	-	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22	-
火	③いきいきコンディショニング佐藤	★	★	(60分)	9:45-10:45	-	-	4/21	4/28	-	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30
	④ヨガ RIKA	★	★	(60分)	11:00-12:00	-	4/14	4/21	4/28	-	5/12	-	6/2	6/9	6/23	-
	⑤ボディジャム45 大村	★★	★★★	(45分)	13:00-13:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30
	⑥ボディバランス60 藤野	★★	★★	(60分)	14:00-15:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30
	⑦ボディバランス60 KAORI	★★	★★	(60分)	18:30-19:30	4/7	4/14	4/21	4/28	-	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30
水	⑧ピラティス KAORI	★★	★★	(60分)	10:30-11:30	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
	⑨ボディコンバット45 後藤	★★	★★★	(45分)	14:15-15:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
金	⑩ヨガ 岡田	★	★	(45分)	10:00-10:45	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	-
	⑪ピラティス 藤野	★★	★★	(60分)	13:15-14:15	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26
	⑫ボディコンバット45 後藤	★★	★★★	(45分)	14:30-15:15	4/3	4/10	-	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26
	⑬ボディコンバット/バランス増井	★★	★★★	(45分)	18:30-19:15	4/3 コンバ	4/10 コンバ	-	5/1 バランス	5/8 コンバ	5/15 バランス	5/22 コンバ	6/5 バランス	6/12 コンバ	6/19 バランス	6/26 コンバ
	⑭ボディアタック45 増井	★★★	★★	(45分)	19:30-20:15	4/3	4/10	-	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26

ご予約・お問い合わせは 080-3853-3583 トレーニングルーム直通電話まで

クラサス武道スポーツセンター

登録希望クラス番号

お名前

携帯電話番号