

7月～9月 クラサス武道スポーツセンター 運動教室

運動教室実施場所は武道スポーツセンター会議室でございます。【*印は武道場で実施。ドはドームB2南トレ室実施】

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）

②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：7～9月開催期間中に7回以上ご参加いただくと次期間（10月～12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	7/13	-	7/27	8/3*	8/10	8/17	8/24*	(9/7)	(9/14)	(9/21)	(9/28)
	②ヨガ RIKA	★	★	(60分)	14:40-15:40	7/13	-	7/27	8/3*	8/10	8/17	8/24*	9/7	9/14	-	-
火	③いきいきコンディショニング佐藤	★	★	(60分)	9:45-10:45	-	7/14	7/21*	7/28	8/4*	-	8/18	9/8	9/15	-	9/29
	④ヨガ RIKA	★	★	(60分)	11:00-12:00	-	7/14	7/21*	7/28*	8/4*	8/11	8/18	9/8	9/15	-	-
	⑤ボディジャム45 大村	★★	★★★	(45分)	13:00-13:45	-	7/14	-	7/28	-	8/11	8/18	9/8	9/15	-	9/29
	⑥ボディバランス60 藤野	★★	★★	(60分)	14:00-15:00	-	7/14	7/21*	7/28*	8/4*	8/11	8/18	9/8	9/15	-	9/29
	⑦ボディバランス60 KAORI	★★	★★	(60分)	18:30-19:30	-	7/14	-	7/28	8/4*	-	8/18	9/8	9/15	-	9/29
水	⑧ピラティス KAORI	★★	★★	(60分)	10:30-11:30	7/1	7/8 ドーム	7/15*	7/29	8/5*	8/12	8/19	8/26*	9/9	9/16	9/30
	⑨ボディコンバット45 後藤	★★	★★★	(45分)	14:15-15:00	7/1	7/8 ドーム	-	7/29	-	8/12	8/19	-	9/9	9/16	9/30
金	⑩ヨガ 岡田	★	★	(45分)	10:00-10:45	7/3	7/10 ドーム	7/17	7/31*	8/7*	-	8/21	8/28*	-	9/18*	9/25
	⑪ピラティス 藤野	★★	★★	(60分)	13:15-14:15	7/3	7/10 ドーム	7/17	7/31*	8/7*	8/14	8/21	8/28*	-	9/18*	9/25
	⑫ボディコンバット45 後藤	★★	★★★	(45分)	14:30-15:15	7/3	7/10 ドーム	7/17	-	-	-	8/21	8/28 ドーム	9/4	(9/18)	9/25
	⑬ボディコンバット/バランス増井	★★	★★★	(45分)	18:30-19:15	7/3 バランス	7/10ド コンバ	7/17 バランス	7/31 コンバ	-	8/14 バランス	8/21 コンバ	8/28 バランス	9/4 コンバ	9/18 バランス	9/25 コンバ
	⑭ボディアタック45 増井	★★★	★★	(45分)	19:30-20:15	7/3	7/10 ドーム	7/17	7/31	-	8/14	8/21	8/28	9/4	9/18	9/25

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