

9月の運動教室スケジュール

クラサス武道スポーツセンター

4 5 分 6 5 0 円/1回

6 0 分 8 5 0 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	9/28
②	ヨガ教室(60分)	RIKA	月	14:40~15:40	9 / 7 , 14
③	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	9 / 8 , 15 , 29
④	ヨガ教室(60分)	RIKA	火	11:00~12:00	9 / 8 , 15
⑤	ボディジャム教室 45分	大村	火	13:00-13:45	9 / 8 , 15 , 29
⑥	ボディバランス(昼)60分	藤野	火	14:00-15:00	9 / 8 , 15 , 29
⑦	ボディバランス(60分)	Kaori	火	18:30~19:30	9 / 8 , 15 , 29
⑧	ピラティス教室 (60分)	Kaori	水	10:30~11:30	9 / 9 , 16 , 30
⑨	ボディコンバット 45分	後藤	水	14:15~15:00	9 / 9 , 16 , 30
⑩	ヨガ教室(45分)	岡田	金	10:00~10:45	9 / 18 , 25
⑪	ピラティス(昼) 60分	藤野	金	13:15~14:15	9 / 18 , 25
⑫	ボディコンバット 45分	後藤	金	14:30~15:15	9 / 4 , 11(ドーム) , 25
⑬	ボディコンバット & バランス週 替わり	増井	金	18:30~19:15	9 / 4 , 18 , 25
⑭	ボディアタック 45分	増井	金	19:30~20:15	9 / 4 , 18 , 25

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 クラサ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)

全日程ご予約希望の教室がある方は、こちらに記入の上 トレーニングルーム内のスタッフへお渡しください。

ご予約教室番号

お名前