

# 10月～12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,ド印はドームで実施。】

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①～⑬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：** 10～12月開催期間中に**同一教室に8回以上ご参加**いただくと次期間（1月～3月）に使える**1回無料券**をプレゼント

| 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 | 10/5  | -      | 10/19  | 10/26  | 11/16  | -      | 11/30  | 12/7  | 12/14 | 12/21 | 12/28 |
|    | ②ヨガ RIKA              | ★   | ★   | (60分)  | 14:40-15:40 | -     | -      | 10/19  | 10/26  | 11/16  | -      | -      | 12/7  | 12/14 | 12/21 | 12/28 |
| 火  | ③いきいきコンディショニング佐藤      | ★   | ★   | (60分)  | 9:45-10:45  | 10/6  | 10/13  | 10/20  | 10/27  | 11/10  | 11/17  | 11/24  | 12/1  | 12/8  | 12/15 | 12/22 |
|    | ④ヨガ RIKA              | ★   | ★   | (60分)  | 11:00-12:00 | -     | -      | 10/20  | -      | 11/10  | -      | 11/24  | -     | -     | 12/15 | -     |
|    | ⑤ボディジャム45 大村          | ★★  | ★★★ | (45分)  | 13:00-13:45 | 10/6  | 10/13  | 10/20  | 10/27  | 11/10  | 11/17  | 11/24  | 12/1  | 12/8  | 12/15 | 12/22 |
|    | ⑥ボディバランス60 藤野         | ★★  | ★★  | (60分)  | 14:00-15:00 | 10/6  | 10/13  | 10/20  | 10/27* | 11/10  | 11/17  | 11/24  | 12/1  | 12/8  | 12/15 | 12/22 |
|    | ⑦ボディバランス60 KAORI      | ★★  | ★★  | (60分)  | 18:30-19:30 | -     | 10/13  | 10/20  | 10/27  | 11/10  | 11/17  | 11/24  | 12/1  | 12/8  | 12/15 | -     |
| 水  | ⑧ピラティス KAORI          | ★★  | ★★  | (60分)  | 10:30-11:30 | -     | 10/14  | 10/21  | 10/28  | 11/11  | -      | 11/25  | 12/2  | 12/9  | 12/16 | -     |
|    | ⑨ボディコンバット45 後藤        | ★★  | ★★★ | (45分)  | 14:15-15:00 | 10/7  | 10/14  | 10/21  | 10/28  | 11/11  | -      | 11/25  | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |
| 金  | ⑩ヨガ 岡田                | ★   | ★   | (45分)  | 10:00-10:45 | 10/2  | 10/16* | 10/23  | 10/30  | 11/13ド | 11/20ド | 11/27* | 12/4ド | 12/11 | -     | -     |
|    | ⑪ピラティス 藤野             | ★★  | ★★  | (60分)  | 13:15-14:15 | 10/2* | 10/16  | 10/23  | 10/30* | 11/13ド | 11/20ド | 11/27* | 12/4ド | 12/11 | 12/18 | 12/25 |
|    | ⑫ボディコンバット45 後藤        | ★★  | ★★★ | (45分)  | 14:30-15:15 | 10/2  | 10/16  | 10/23ド | 10/30ド | 11/13ド | 11/20ド | 11/27ド | 12/4ド | 12/11 | 12/18 | 12/25 |
|    | ⑬ <b>ボディアタック60</b> 増井 | ★★★ | ★★  | (60分)  | 19:15-20:15 | 10/2  | 10/16  | 10/23ド | 10/30ド | -      | 11/20ド | 11/27ド | 12/4ド | 12/11 | -     | 12/25 |

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