

当日参加教室日程

平成 29 年 平成 30 年

4 月～3 月

※日程は都合により中止する場合があります。

火

ピラティス

4/4～3/20 の火曜日

(8/1, 12/26, 1/2, 2/6, 3/27 を除く)

- ◆時間 19:00～20:00
- ◆年齢 15 歳以上

水

やさしいヨガ

4/5～3/14 の水曜日

(5/3, 6/7, 8/2, 12/27, 1/3, 2/7, 3/21, 3/28 を除く)

- ◆時間 10:00～11:00
- ◆年齢 15 歳以上

水

ストレッチ&筋トレ

4/5～3/14 の水曜日

(5/3, 6/7, 8/2, 12/27, 1/3, 2/7, 3/21, 3/28 を除く)

- ◆時間 13:30～14:30
- ◆年齢 おおむね 60 歳以上

木

仕事帰りのヨガ

4/6～3/22 の木曜日

(5/4, 8/3, 11/23, 12/28, 2/8, 3/29 を除く)

- ◆時間 19:00～20:00
- ◆年齢 15 歳以上

土

スーパーボディシェイプ

4/8～3/17 の土曜日

(4/1, 7/1, 12/23, 12/30, 3/24, 3/31 を除く)

- ◆時間 14:00～15:00
- ◆年齢 15 歳以上

日

ボクシングエクササイズ

4/9～3/18 の日曜日

(4/2, 7/2, 12/24, 12/31, 3/25 を除く)

- ◆時間 14:00～15:00
- ◆年齢 15 歳以上

当日参加教室

1 回 500 円
(先着 30 名)

- ◆ 教室開始時間の 30 分前から受付致します。
- ◆ 教室参加のあと、引き続きトレーニングルームの個人利用ができます。
- ◆ 運動しやすい服装・室内シューズが必要です。