

火

多目的室

おはようヨガ

9:30~10:30

伊藤 佳代

★ 定員14名

10:00

11:00

13:00

14:00

19:00

★ おはようヨガ開講中 ★

呼吸法や体を伸ばす運動がメイン♪

体に負担が少なく、どなたでも

ご参加いただけます！



◆ 指導員紹介 ◆



伊藤 佳代

【 所有資格 】

FTPマットピラティスベーシック

バレトンソールシンセシスマスタートレーナー

全米ヨガアライアンス200時間/マタニティヨガ

産後マミーヨガ

マンツーマン・グループテニスレッスンを実施しています★



マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個人レッスンです。

・個別に指導を受けたい！

・自分のレベルを知りたい！

・これからテニスを始めてみたい！

という方にオススメです♪

●申込方法●⇒ 日程表をご確認のうえ電話・受付窓口へ直接申込み。

※マンツーマン・グループともに、代表者による申込みをお願いします。

同一グループの方による複数申込はご遠慮願います。

●申込期間●⇒ 受講前月の1日~14日

※施設整備日は17時までの受付となります。

●抽 選●⇒ 毎月16日に抽選

※空き申込みは18日~

●料 金●⇒ マンツーマン：4,650円

(4/1~) 2名：5,200円/3名：5,700円/4名：6,200円

●納 入●⇒ 受講当日に受付窓口へ納入してください。

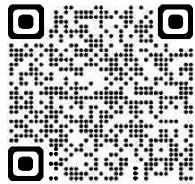
●そ の 他 ●⇒ 施設利用料は不要です。

受講日より1週間以内のキャンセルはご遠慮ください。

お申込み方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:約12回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」ご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります。(WEB申込み不可)

◆テニス・フィットネス教室ワンコイン体験◆

開講中の教室を 1回500円 で体験できます！

教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！

詳しくは施設までお問い合わせください。



☐ 「★」は運動強度を表しております。

☐ ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。

☐ テニス教室はレベル別教室体験後の申込みがおすすめ！

ご活用ください♪