

月	格技室
9:30	おはようヨガ
10:00	9:30~10:30 佳代
10:30	★ 定員14名
11:00	
12:00	
13:00	

★ 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！



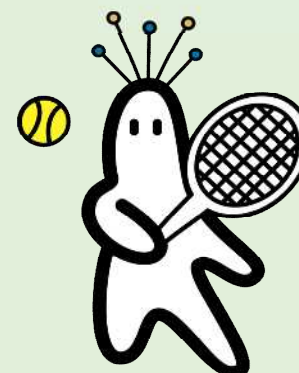
◆ 指導員紹介 ◆



佳代

- ・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



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● ⇒ 電話または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 / 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 ● ⇒ 施設利用料は不要となります。
※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・窓口のいずれかでのお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

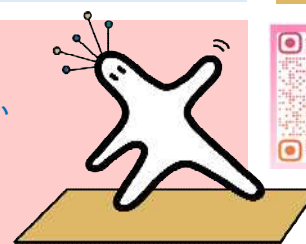
申込期間のご案内

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

- ▶この他にも宮の沢屋内競技場にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や宮の沢屋内競技場ホームページをご覧ください！
- ▶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)



- ▶「★」は運動強度を表しております。
- ▶その他お知らせ事項がある場合は記載してください



スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？！「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！※見学の場合は無料です。



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。



教室・イベント情報
Instagram
＼フォローお待ちしております／



LINE
＼友だち登録お待ちしております／