

		火	金	《《教室のご紹介》》	
		会議室C	会議室C	教室名	教室内容
10:00				ピラティス	身体のバランスや癖を直し、ボディラインをすっきりさせ、疲れにくい身体と日常生活に必要な筋力や柔軟性を身につけましょう！初心者の方、大歓迎です♪
11:00		ピラティス 11:00~12:00 定居 昭希		コンディショニング ヨガ	筋肉を刺激し、身体と心をスッキリ爽快に整えましょう！深呼吸と共に身体をゆっくり動かしますので、初心者の方も安心して受講できます。運動不足を解消したい方や、身体を柔らかくしたいからはこの機会に是非♪
12:00		★ 定員20名			
13:00					
14:00			コンディショニングヨガ 14:00~15:00 武田 真弓		
15:00			★ 定員20名		



ピラティス
教室風景

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウントはじめました！
フォローお待ちしております！
● 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
● 指導員やコーチをご紹介します。
● 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。

コンディショニ
ングヨガ



LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております！

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13回)	申込期間
第1期	4月~7月	3月1日~3月14日
第2期	8月~11月	7月1日~7月14日
第3期	12月~3月	11月1日~11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」をご覧ください。



◆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)。

◆フィットネス・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！
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！
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。
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。
- フィットネス・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。
- 上靴は必要ございません。ストレッチマットをご用意ございます。