

	火 多目的室
10:00	おはようヨガ 9:30~10:30 伊藤 佳代 ★ 定員14名
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 ◆



#### [ 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：4,600円  
2名：5,100円 / 3名：5,550円 / 4名：6,000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。



### ◆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。



### ◆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)

- 「★」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♪