

# フリー ヨガ・ピラティス・エアロ

## 4/1~全レッスン再開!!

フリヨガ・ピラティス・エアロ					
火曜日			水曜日		
<b>シングルヨガ</b>			<b>水曜ピラティス</b>		
9:45~10:30	600円		9:45~10:30	600円	
会議室		★	会議室		★★★
<small>シングルヨガで構成されたヨガをゆっくり行います。柔軟性や筋持久力を高め、バランスのとれた心と体の健康美を手に入れます。</small>					
<small>どのレッスンも初心者さん大歓迎!</small>			<b>シングルエアロ</b>		
11:15~12:00	600円		11:15~12:00	600円	
第2武道場		★★	第2武道場		★★★
<small>初心者さんもリズム運動が苦手な方も大歓迎! 簡単な動きで構成したエアロジクスを行います。有酸素運動効果を発揮できるクラスです。</small>					
<small>スケジュールをチェックして本格レッスンを気軽に参加しましょう!</small>			<b>リフレッシュヨガ</b>		
15:00~15:45	600円		13:30~14:15	600円	
会議室		★	会議室		★★
<small>セミマッサージで全身の血行促進しリフレッシュします。ヨガマットで柔軟性や筋持久力を高め、バランスのとれた心と体の健康美を手に入れます。</small>					
<b>金曜ピラティス1</b>			<b>金曜ピラティス2</b>		
9:10~9:55	600円		10:05~10:50	600円	
会議室		★	会議室		★★
<small>大人気のため、同じ内容のレッスンを2本続けて実施しています! 入替時間が5分間です。ムーズな入退場にご協力ください。※退出は野球場脱帽時です。2階ロビーでお待ちください。※退出は更衣室脱帽段階からお下りください。</small>					
<b>からだ底力</b>			<b>シェイプエアロ</b>		
11:15~12:00	600円		11:15~12:00	600円	
第1武道場		不要	第2武道場		★★★
<small>「楽しむ」「元気よく」「熱げる」を基本テーマに、ココロ守護・転倒骨折予防・筋力強化などを行います。シェイプアップ効果的にシェイプアップ!</small>					

下記変更点をご確認ください



※価格改定について(令和3年4月1日以降)

全レッスン600円となります。

・予約制(先着順)

各レッスンのご予約は1週間前の10時から

予約可能となります。

(例: 金曜日に来週の金曜日の予約ができます)

予約方法は体育館窓口にお越し頂くか、電話でお申し込みください。

Tel:043-433-1111

・人数制限

ヨガ、ピラティス → 15名 エアロ、から底 → 19名

- ・レッスン時間の短縮  
45分の短縮での実施となります。
- ・貸出品について  
マット、スリッパの貸出を中止しているので  
必ずお持ちください。
- ・開催時間の変更  
金曜ピラティスについて、開際時間の変更があります。  
1回目 9:10～ 9:55  
2回目 10:05～10:50
- ・受付場所  
トレーニングルーム前で検温、受付、整理券の配布  
を行ないます。  
受付の際にチェックシートの記入をお願いいたします。
- ・持ち物  
・マスク ・マット ・スリッパもしくは室内運動靴  
上記3点のうち1つでも忘れてしまうと参加ができませんので  
ご注意ください。