

# ●フリーチョイスレッスン● 参加の注意点

四街道総合公園主催事業

フリチョレッスン 週間プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>シンプルヨガ</b> 9:45~10:45 600円 会議室 ★	<b>水曜ピラティス</b> 9:45~10:45 600円 会議室 ★★	<b>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！</b> 入替え時間が5分間ですので、ス ムーズな入退場にご協力ください。 ※入退は野球運動階段から上り、 2階ロビーでお待たください。 ※退場は更衣室階段から お下りください。	<b>金曜ピラティス1</b> 9:00~9:50 600円 会議室 ★★
<b>どこのレッスンも 初心者さん 大歓迎！</b>  <b>スケジュールを チェックして 本館レッスンを 気軽に参加 しましょう！</b>	<b>シンプルエアロ</b> 11:15~12:15 600円 第2武道場 ★★	<b>運動靴を若返らせろ！ 年齢制限はありません。</b> 荷も筋肉も足も伸びも 適度な刺激によって若さを保つ！ からだ本来が持つ力を引き出す、 将来にとっても大切なクラスです。	<b>金曜ピラティス2</b> 10:00~10:50 600円 会議室 ★★
<b>リフレッシュヨガ</b> 15:00~16:00 600円 会議室 ★	<b>からだ底力</b> 13:30~14:30 600円 第1武道場 不要 ★	<b>シェイプエアロ</b> 11:15~12:15 600円 第2武道場 ★★	

## ■持ち物■

- ・マット ・スリッパ
- ・室内シューズ
- 【からだ底力】
- ・スリッパのみ

### ・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10時以降に来週の金曜日のレッスンの予約ができます)

予約方法は体育館窓口にお越しいただくか、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 → **19名**

からだ底力 → **18名**

### ・開始時間の変更

**金曜ピラティス**について、開始時間の変更があります。

1回目 **9:00** ~ 9:50

2回目 **10:00** ~ 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。