

通常のスタジオプログラムにはないプログラムを
少人数クラスでじっくり学びます！

大人スクール 体験会実施中 6・7月限定！



体験会実施スクール・日程一覧

スクール	曜日・時間	日程	講師	体験人数	料金 (税込・回)
ピラティス	月曜 14:30~15:15	6/9・16・23 7/7・14・28	いしやま	4名	800円
	土曜 13:00~13:45	6/7・14・21 7/5・12・19		6名	
ローラー ピラティス	水曜 10:30~11:15	6/4・11・18 7/2・9・16	いしやま	1名	1,000円
	水曜 19:15~20:00			2名	
骨盤底筋ヨガ	月曜 12:15~13:00	6/9・16・23 7/7・14・28	いしやま	3名	1,000円
筋膜リリース ヨガ	土曜 12:00~12:45	6/7・14・21 7/5・12・19	いしやま	3名	1,000円
	日曜 14:10~14:55	6/8・15・22 7/6・13・20		3名	
調整ヨガ	土曜 15:00~16:00	6/7・14・21・28 7/5・12・19・26	やまぎし	3名	1,200円
コアクロス初級	月曜 11:20~12:00	6/9・16・23 7/7・14・28	しらいし	8名	800円
	金曜 20:20~21:00	6/6・13・27 7/11・18・25		4名	

申込
受付

ジョイアクロス フロントにて随時承っております。
詳しくはお気軽にお問い合わせください！

- ・ 体験は上記日程、各スクール1回限りとさせていただきます。
- ・ 体験会参加前にフロントにてお申込書のご記入・お支払いをお願いいたします。
- ・ ご参加に必要なもの(シューズ・マットなど)は個別にご案内いたします。
- ・ その他、ご不明な点等ございましたらお近くのスタッフまでお問い合わせください。

営業日

月曜・水～金曜 10:00～22:00
土・日曜、祝日 10:00～20:00
※毎週火曜日・年末年始・お盆は
メンテナンス休館日です。



公式ホームページ



かほく市地域総合スポーツクラブ
ジョイアクロス

かほく市内高松二12番地
☎076-281-8000