



1	水	
2	木	
3	金	映像レッスン 18:00～
4	土	
5	日	
6	月	休館日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	映像レッスン 18:00～
11	土	休講日 全コース利用可
12	日	休講日 全コース利用可
13	月	スポーツの日 休館日
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	映像レッスン 18:00～
18	土	
19	日	
20	月	休館日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	映像レッスン 18:00～
25	土	
26	日	
27	月	休館日
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	映像レッスン 18:00～

ヨガ・ピラティス  
空手・ダンス・ズンバ  
太極拳など  
多様な教室開講中！

定期券も  
おすすめ♪  
1ヵ月5,500円で  
プールもジムも  
使い放題

都度利用OK  
マシンジム利用料金  
大人 630円  
回数券(11回分で一回お得)  
6,300円

スポラ健康教室無料体験期間  
10月25日～10月31日



## スポラ健康教室

● スポラたかいしで大人気の教室！  
健康な毎日は運動をする習慣があつてこそ！  
運動はストレス解消にもなります！  
体験もできますのでぜひスタッフまで！

日時：火曜(10:00～11:00)(18:00～19:00)

水曜(10:00～11:00)

木曜(10:00～11:00)(12:30～(13:30)

金曜(10:00～11:00)(12:00～13:00)

土曜(13:00～14:00)

定員：10名～20名

料金：2ヵ月 6,600円 (税込)



## スポラ健康教室無料体験

● 大人気教室が期間限定で無料で体験できます！  
お一人様一回無料で体験していただけます！  
運動するきっかけが欲しい方はぜひこの機会に！

期間 10月25日(土)～10月31日(金)

時間 各曜日の健康教室の時間内

定員 各教室の定員数

※事前にご予約していただくことをお勧めします

## 映像レッスン

● 毎週金曜日にだれでも参加可能な映像レッスン  
実施中！！

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ～