

# ワンコイン体験

7月2日(火)~8月21日(水)

## ◆◆◆ワンコイン体験対象クラス◆◆◆

### 《大人スタジオ教室》16歳以上

◆火曜日◆

バレトン 11:30~12:15  
リンパドレナージュ 13:00~14:00  
フラダンス 19:10~20:10

◆水曜日◆

バレトン 10:15~11:00  
ヨガ 11:30~12:30  
ヨガ 13:00~14:00  
バレトン 19:25~20:10

◆木曜日◆

バレトン 10:10~10:55  
ヨガ 11:30~12:30  
リズムダイエット 13:00~14:00  
ヨガ 19:10~20:10

◆金曜日◆

ヨガ45 10:05~10:50  
ジャズダンス 14:00~15:00  
ボディコンバット45 19:25~20:10

### 《大人水泳教室》16歳以上

◆火曜日◆

初心者 10:10~11:10  
初中級 11:25~12:25  
中上級 13:00~14:00

◆水曜日◆

初級~上級 10:10~11:10  
初級~上級(女性) 11:25~12:25  
フィンスイム 13:00~14:00  
シニア 14:00~14:30(60歳以上※応相談)

◆木曜日◆

初心者 10:10~11:10  
初中級 13:00~14:00

◆金曜日◆

中上級 10:10~11:10  
初中級 11:25~12:25  
初級~上級 13:00~14:00  
シニア 14:00~14:30(60歳以上※応相談)

### 《書道・かきかた教室》

◆火曜日◆(年中~大人) 17:00~18:00

### 《親子水泳教室》

おむつがとれている2歳以上の未就学児とその保護者  
◆土曜日◆ 10:30~11:30

### 《子どもスタジオ教室》

◆水曜日◆

JAZZ HIPHOP(小学1~小学4年生)17:00~17:45  
JAZZ HIPHOP(小学4~中学3年生)18:00~18:45

◆木曜日◆

J-POP HIPHOP(年中~小学1年生)16:00~16:45  
J-POP HIPHOP(小学1~小学4年生)17:00~17:45

◆金曜日◆

リトルキッズダンス(年中・年長)15:45~16:30  
JAZZ HIPHOP(小学4~中学3年生)18:00~18:45

- 【受付開始日】 2024年6月30日(日) 10:15~
- 【申込方法】 前営業日までに電話もしくはフロントにてご予約ください。  
体験日当日、申込書に必要事項を記入のうえ、フロントにて受講料を添えてお申込みください。
- 【定員】 各教室毎にお問い合わせください。
- 【受講料】 各教室1回:500円(税込)※定員に空きがある場合、各教室につきお1人様1回限り。
- 【対象】 大人スタジオ、大人水泳教室:16歳以上(シニアは60歳以上※応相談)  
子どもスタジオ、親子水泳教室:各クラス設定に準じます。
- 書道・かきかた教室 年中~大人
- 【持ち物】 スタジオ教室:運動しやすい服装・タオル・水分補給用飲料水  
室内シューズ(リズムダイエット・各子どもスタジオ教室)  
水泳教室:水着・スイムキャップ・タオル・ゴーグル※(必要に応じて)  
水分補給用飲料水(ペットボトルもしくはプラスチック水筒)
- 【その他】 現在通院加療中の方は、医師に相談のうえお申込みください。

