

定期教室 体験会のご案内

定期教室体験会を下記のとおり、開催いたします。

下記の日程で、定員に空きのある教室を受講いただけます

この機会に、気になるプログラムに参加してみましょう！

◎アンケートの記入にご協力をお願ひいたします。

1～3月期 定期教室 体験募集をしています(参加費；1回ひとり 大人900円、※子ども950円)

N O	日程	曜日	開催時間	教室名	講師名	申込可能数	定員
1	2/2,16	月	10：45～11：45	ルーシーダットン	大高	19	40
2			12：15～13：15	ピラティス	POSA	16	40
3			15：30～16：30	幼児体操※	石川	10	20
4			16：45～17：45	小学生体操※	石川	5	20
6			21：00～21：50	燃焼系トレーニング	松本	20	30
8	2/3,10	火	11：00～12：00	フレイル予防体操	小口	11	30
9			18：15～19：15	コアトレーニング	松本	5	15
13	2/4,18	水	10：10～11：00	バレトン	脇坂	11	40
14			14：45～15：45	ピューティーヨガ	間木平	8	30
16	2/5,12	木	9：00～10：00	60歳～の健康づくり	陣野	6	50
18			10：15～11：15	エアロ&トレーニング	陣野	13	40
20			11：00～12：00	フラダンス（初級）	池田	5	40
21			12：30～13：15	かんたん筋トレ	谷岡	23	40
23			14：15～15：15	オリジナルボディコンシャス	柴田	5	15
27			19：30～20：30	燃焼家ボクシングEX	井上	6	45
28			20：45～21：45	夜ZUMBA	櫻井	25	40
32	2/6,13	金	10：45～11：45	かんたんエアロ	谷岡	12	30
33			12：15～13：15	コンディショニングヨガ	田手	17	30

(敬称略)

●定期教室体験会の受講手順について●

- ①教室開始30分前より、受付カウンターで受付「体験カード」を受け取る
- ②1Fロッカールームで着替えをする
- ③各教室講師に「体験カード」を渡す
- ④教室レッスンを受講する
- ⑤レッスン終了解散後、アンケートのご記入をお願いいたします

※ご不明点がありましたら、受付カウンターまでお問合せください。