

## 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いいたします。

**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)**

NO	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	パレトン	脇坂	11	40
14			14:45～15:45	ビューティーヨガ	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

※ご不明点がございましたら、受付カウンターまでお問合せください。