

大人の「週替り」教室

カラダを動かして爽快感を味わいませんか？

- ◆「1回単位」でお気軽にご参加いただけます♪
- ◆「参加予約」は、現地 または お電話にて

運動強度

難易度

① 「ストレッチポールを使ったリラックス系」	★★★★★	★★★★★
② 「足のコンディション調整」	★★★★★	★★★★★
③ 「ヨガ風ストレッチ」	★★★★★	★★★★★
④ 「キック・パンチをする燃焼系」	★★★★★	★★★★★
⑤ 「太極舞」	★★★★★	★★★★★
⑥ 「リズムウォーク」	★★★★★	★★★★★
⑦ 「ピラティス」	★★★★★	★★★★★

※ ④・⑥ に参加時は「室内靴」が必要です

金曜日 14:00 ~ 14:45	《1月》		《2月》		《3月》	
		5日	④	2日	⑥&⑤	2日
	12日	①&②	9日	④	9日	④
	19日	⑦	16日	①&②	16日	⑥&⑤
	26日	⑥&⑤	-	-	23日	⑥&⑤

土曜日 9:15 ~ 10:00	《1月》		《2月》		《3月》	
		6日	④	3日	③&①	3日
	13日	④	10日	④	10日	④
	-	-	17日	③&①	17日	③&①
	27日	④	-	-	-	-

日曜日 9:00 ~ 10:00	《1月》		《2月》		《3月》	
		7日	④&③	4日	④&③	4日
	14日	③&①	11日	③&①	-	-
	21日	④&③	18日	④&③	18日	④&③
	28日	③&①	-	-	25日	④&③

※内容は、変更となる場合もございます

料金： 金曜日・土曜日 ￥700（45分クラス）
日曜日 ￥800（60分クラス）

