

# 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 「足のコンディショニング調整」	★★★★★	★★★★★
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	《4月》		《5月》		《6月》	
	14:10 ~ 14:50	6日	-	4日	-	1日
	13日	①&②	11日	⑥&⑤	8日	①&②
	20日	④	18日	④	15日	④
	27日	①&②	25日	③&⑦	22日	①&②

土曜日	《4月》		《5月》		《6月》	
	9:15 ~ 10:00	7日	③&①	5日	-	2日
	14日	④	12日	③&①	9日	-
	21日	-	22日	-	16日	-
	28日	③&①	29日	-	23日	④

※内容は、変更となる場合がございます

## 【4-6月期】より

④番でおなじみの、『パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)～FIGHT DO～』が“水曜日”“日曜日”に『コース』で開講となります！

【水曜日】  
19:15～20:00  
全10回(¥6,000)

【日曜日】  
9:00～9:45  
全11回(¥6,600)



料金： 金曜日・土曜日 ¥700 (45分クラス)