

自由教室 開催日程表 平成29年 7・8・9月分

教室名	曜日	時間帯	場所	開催日						講師
				7月	3	10	17	-	31	
① シェイプアップヨガ	月曜日	10 : 30 ~ 11 : 30	3F 会議室	7月	3	10	17	-	31	石見
				8月	7	14	21	-		
				9月	4	11	-	-		
② のびのびリズム体操	月曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	3F 会議室	7月	3	10	17	-	31	原田
				8月	7	14	21	-		
				9月	4	11	18	-		
③ エンジョイエアロ&のびのびストレッチ	木曜日	12 : 15 ~ 13 : 15	1F 多目的室	7月	6	13	20	-		石見
				8月	3	-	17	24	31	
				9月	-	14	21	28		
④ のびのびリズム体操	木曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	7月	6	13	20	27		原田
				8月	3	-	17	24	31	
				9月	-	14	21	28		
⑤ かんたんエアロ&のびのびストレッチ	金曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	7月	7	14	21	-		石見
				8月	4	11	18	25		
				9月	1	-	15	-	29	

上記の教室は、当日受付窓口にて500円もしくは回数券で参加する当日参加型の自由教室です。  
 レッスンメンバーズカードを受付窓口にて提示し、お支払い後、参加可能となります。  
 レッスンメンバーズカードがない方は、受付窓口右手の登録用紙を記入して、カードの発行をお願いします。  
 また、回数券の販売も受付窓口にて2,000円で販売しております。1回お得に参加できる回数券です。  
 回数券の期限は、5回分使うまでとなっております。  
 その他、分からない点がありましたら、受付窓口にお越しく下さい。