

自由教室 開催日程表 平成30年 1・2・3月分

教室名		曜日	時間帯	場所	開催日						講師
①	シェイプアップヨガ	月曜日	10 : 30 ~ 11 : 30	3F 会議室	1月	-	-	15	-	29	石見
					2月	5	-	19	-		
					3月	5	12	19	-		
②	のびのびリズム体操	月曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	3F 武道場床	1月	-	8	15	-	29	原田
					2月	5	12	19	-		
					3月	5	12	19	-		
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	1月	-	11	18	-		石見
					2月	1	8	15	-		
					3月	1	8	15	22	29	
④	のびのびリズム体操	木曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	1月	-	11	18	-		原田
					2月	1	8	15	-		
					3月	1	8	15	22	29	
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	1月	-	12	19	-		石見
					2月	2	-	16	23		
					3月	2	-	16	23	30	

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。