

自由教室 開催日程表 平成29年 10・11・12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	10月	2	9	16	-	30	石見
					11月	6	-	20	-		
					12月	4	11	18	-		
②	のびのびリズム体操	月曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	3F 武道場 床	10月	2	9	16	-	30	原田
					11月	6	13	20	-		
					12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	10月	5	12	19	26	石見	
				11/9,16は 3F会議室で 行います。	11月	2	9	16	-		30
					12月	7	14	21	-		
④	のびのびリズム体操	木曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	10月	5	12	19	26	原田	
				11/9,16は 1FメインAで 行います。	11月	2	9	16	-		30
					12月	7	14	21	-		
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	10月	6	13	-	27	石見	
				11/24は 3F会議室で 行います。	11月	-	10	-	24		
					12月	1	-	15	22		-

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。