

自由教室 開催日程表

平成30年 4・5・6月分

教室名		曜日	時間帯	場所	開催日						講師
①	朝ヨガ	月曜日	9 : 15 ~ 10 : 15	3F 会議室	4月	2	9	16	-	30	石見
					5月	7	14	21	-		
					6月	4	11	18	-		
②	シェイプアップヨガ	月曜日	10 : 30 ~ 11 : 30	3F 会議室	4月	2	9	16	-	30	石見
					5月	7	14	21	-		
					6月	4	11	18	-		
③	ボディメイク&ストレッチ	月曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	3F 武道場床	4月	2	9	16	-	30	原田
					5月	7	14	21	-		
					6月	4	11	18	-		
④	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	4月	5	12	19	26		石見
					5月	-	10	17	24	31	
					6月	-	14	21	28		
⑤	リフレッシュ体操&ストレッチ	木曜日	13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	4月	5	12	19	26		原田
					5月	-	10	17	24	31	
					6月	-	14	21	28		
⑥	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	4月	6	13	20	27		石見
					5月	-	11	18	25		
					6月	1	8	15	22	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。