

自由教室 開催日程表

平成31年 1・2・3月分

教室名		時間帯・開催日	場所	開催日						講師
①	人気教室！ 朝ヨガ 朝のヨガで体を目覚させ、爽やかな一日をスタート！ ヨガマット必要	月曜日 開催 9 : 15 ~ 10 : 15	3F 会議室	1月	7	-	21	-		石見
				2月	4	11	18	-		
				3月	4	11	18	-		
②	大人気教室！！ シェイプアップヨガ 初心者も安心参加。毎月のテーマに合わせてヨガします。ストレッチ感覚！ ヨガマット必要	月曜日 開催 10 : 30 ~ 11 : 30	3F 会議室	1月	7	-	21	-		石見
				2月	4	11	18	-		
				3月	4	11	18	-		
③	旧名：のびのびリズム体操 ボディメイク&ストレッチ からだを温めた後、体幹・膝痛&腰痛予防等の筋カトレーニングを行います。 ヨガマット必要	月曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	3F 武道場床	1月	7	-	21	-		原田
				2月	4	11	18	-		
				3月	4	11	18	-		
④	人気教室！ エンジョイエアロ&のびのびストレッチ ステップの組合せを楽しむ運動。エクササイズとストレッチでトータルケア。	木曜日 開催 12 : 15 ~ 13 : 15	1F 多目的室	1月	-	10	17	24	-	石見
				2月	-	14	21	28		
				3月	7	14	-	28		
⑤	旧名：のびのびリズム体操 リフレッシュ体操&ストレッチ 曲に合わせて体操。ゴムバンド等を使った筋カトレーニング。リラックスストレッチも行います！	木曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	1月	-	10	17	24	-	原田
				2月	-	14	21	28		
				3月	7	14	21	28		
⑥	新規教室！！ パワーヨガ 筋トレ・体幹トレーニングとしてヨガを始めてみませんか？初めての方も大歓迎！！ ヨガマット必要	金曜日 開催 12 : 15 ~ 13 : 15	1F 多目的室	1月	-	11	18	25		石見
				2月	-	-	15	22		
				3月	1	-	-	22	29	
⑦	人気教室！ かんたんエアロ&のびのびストレッチ 前半は簡単なステップで体を動かし、後半はストレッチで体をほぐします。	金曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	1月	-	11	18	25		石見
				2月	-	-	15	22		
				3月	1	-	-	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。