

自由教室 開催日程表

平成30年 10・11・12月分

教室名		時間帯	場所	開催日						講師
① 新規教室 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	10月	1	-	15	-	29	石見
				11月	5	12	19	-		
				12月	-	10	17	-	-	
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	10月	1	-	15	-	29	石見
				11月	5	12	19	-		
				12月	-	10	17	-	-	
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&腰痛予防等の筋力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	10月	1	-	15	-	29	原田
				11月	5	12	19	-		
				12月	3	10	17	-	-	
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	10月	4	11	-	25		石見
				11月	1	8	15	22	29	
				12月	6	13	20	-		
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力トレーニング。リラックスストレッチもを行います！		木曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	10月	4	11	18	25		原田
				11月	1	8	15	22	29	
				12月	6	13	20	-		
⑥ 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	10月	5	12	-	26		石見
				11月	2	-	-	23	30	
				12月	7	14	21	-		

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。