

自由教室 開催日程表

2019年 10・11・12月分

教室名		時間帯・開催日	場所	開催日						講師
①	人気教室！ <b>朝ヨガ</b> 朝のヨガで体を目覚させ、爽やかな一日をスタート！	月曜日 開催 9 : 15 ~ 10 : 15	3F 会議室	10月	7	-	21	-	石見	
				11月	4	11	18	-		
				12月	2	9	16	-		
②	大人気教室！！ <b>シェイプアップヨガ</b> 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！	月曜日 開催 10 : 30 ~ 11 : 30	3F 会議室	10月	7	-	21	-	石見	
				11月	4	11	18	-		
				12月	2	9	16	-		
③	健康運動指導士取得の講師 <b>ボディメイク&amp;ストレッチ</b> 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。	月曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	3F 武道場	10月	7	-	21	-	原田	
				11月	4	11	18	-		
				12月	2	9	16	-		
④	人気教室！ <b>エンジョイエアロ&amp;のびのびストレッチ</b> 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	3	10	17	24	31	石見
				11月	7	14	21	28		
				12月	5	12	19	26		
⑤	健康運動指導士取得の講師 <b>リフレッシュ体操&amp;ストレッチ</b> 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行います！	木曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	1F 多目的室	10月	3	10	17	24	31	原田
				11月	7	14	21	28		
				12月	5	12	19	26		
⑥	人気教室！ <b>パワーヨガ</b> 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！！	金曜日 開催 12 : 15 ~ 13 : 15	1F 多目的室	10月	4	11	-	-	石見	
				11月	1	8	-	-		29
				12月	6	13	20	-		
⑦	人気教室！ <b>かんたんエアロ&amp;のびのびストレッチ</b> 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	4	11	-	-	石見	
				11月	1	8	-	-		29
				12月	6	13	20	-		

上記の教室は、当日受付窓口にて**510円(増税に伴い10月~)**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、受付窓口にお申し出ください。登録用紙へご記入いただき、カードを発行致します。  
 また、**回数券の販売も受付窓口にて2,000円(550円もお得)**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。