

当日参加型 自由教室 開催日程表

2020年 4・5・6月分

1回510円 または 回数券(5回分2,000円)

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!	ヨガマット必要	月曜日 開催 9:15 ~ 10:15	3階 会議室	4月	6	13	20	-		石見
				5月	4	11	18	-		
				6月	1	8	15	-	29	
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!	ヨガマット必要	月曜日 開催 10:30 ~ 11:30	3階 会議室	4月	6	13	20	-		石見
				5月	4	11	18	-		
				6月	1	8	15	-	29	
③ 健康運動指導士による <b>ボディメイク&amp;ストレッチ</b> 呼吸を意識した筋カトレニング(やさしいピラティス)をメインに行います。	ヨガマット・室内履き必要	月曜日 開催 13:30 ~ 14:30	3階 武道場	4月	6	13	20	-		原田
				5月	-	11	18	-		
				6月	1	8	15	-	29	
④ 2020年4月からの新規教室 男性限定 <b>ストレッチ教室</b> からだをケアするストレッチで毎日を元気に過ごそう!	室内履き必要	月曜日 開催 18:05 ~ 19:05	1階 多目的室	4月	6	13	-	-		原田
				5月	-	11	18	-		
				6月	1	8	15	-	29	
⑤ 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。	室内履き必要	木曜日 開催 12:15 ~ 13:15	1階 多目的室	4月	2	9	16	-	30	石見
				5月	7	14	21	28		
				6月	-	11	18	25		
⑥ 健康運動指導士取得による <b>リフレッシュ体操&amp;ストレッチ</b> 曲に合わせた体操とすこしの筋カトレニングを行います。	室内履き必要	木曜日 開催 13:30 ~ 14:30	1階 多目的室	4月	2	9	16	-	30	原田
				5月	7	14	21	28		
				6月	-	11	18	25		
⑦ 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!!	ヨガマット必要	金曜日 開催 12:15 ~ 13:15	1階 多目的室	4月	3	10	17	-		石見
				5月	1	8	15	-	-	
				6月	5	12	19	26		
⑧ 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。	室内履き必要	金曜日 開催 13:30 ~ 14:30	1階 多目的室	4月	3	10	17	-		石見
				5月	1	8	15	-	-	
				6月	5	12	19	26		
⑨ 2020年1月からの新規教室 <b>リフレッシュヨガ</b> パワーとリラクスの組合せ。週末に向けて体も心もリフレッシュ!	ヨガマット必要	金曜日 開催 19:15 ~ 20:15	1階 多目的室	4月	3	10	17	-		石見
				5月	1	8	15	-	-	
				6月	5	12	19	26		

レッスンメンバーズカード(無料登録)が必要です。当日受付窓口でレッスンメンバーズカードをご提示の上お支払いいただくと参加できます。

また、1回お得に参加できる回数券2,000円(550円お得)を販売しております。ぜひご利用ください。

シンコースポーツ株式会社