

当日参加型 自由教室 開催日程表

2021年 1・2・3月分

変更点

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	定員	開催日						講師
				1月	2月	3月	11月	12月	1月	
① 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	25名	1月	-	11	18	-	/	石見
				2月	1	8	15	-	/	
				3月	1	8	15	-	29	
② 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	25名	1月	-	11	18	-	/	石見
				2月	1	8	15	-	/	
				3月	1	8	15	-	29	
③ ボディメイク&ストレッチ 健康運動指導士による 呼吸を意識した筋カトレーニング(やさしいピラティス)をメインに行います。 ヨガマット必要	月曜日 開催 13:30 ~ 14:30	3F 武道場	30名	1月	4	11	18	-	/	原田
				2月	1	8	15	-	/	
				3月	1	8	15	-	29	
④ ストレッチ教室 2020年6月からの新規教室 からだをケアするストレッチで毎日を元気に過ごそう！ ヨガマット必要	月曜日 開催 18:05 ~ 19:05	1F 多目的室	30名	1月	4	11	18	-	/	原田
				2月	1	8	15	-	/	
				3月	1	8	15	-	29	
⑦ エンジョイエアロ&のびのびストレッチ 人気教室！ 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。 ヨガマット・室内履き必要	木曜日 開催 12:15 ~ 13:15	1F 多目的室	30名	1月	7	14	21	28	/	石見
				2月	4	11	18	25	/	
				3月	4	11	18	25	/	
⑧ リフレッシュ体操&ストレッチ 健康運動指導士による 曲に合わせた体操とすこしの筋カトレーニングを行います。 ヨガマット・室内履き必要	木曜日 開催 13:30 ~ 14:30	1F 多目的室	30名	1月	7	14	21	28	/	原田
				2月	4	11	18	25	/	
				3月	4	11	18	25	/	
⑨ パワーヨガ 人気教室！ 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	30名	1月	-	-	15	22	29	石見
				2月	5	12	19	26	/	
				3月	5	12	19	26	/	
⑩ かんたんエアロ&のびのびストレッチ 人気教室！ 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。 ヨガマット・室内履き必要	金曜日 開催 13:30 ~ 14:30	1F 多目的室	30名	1月	-	-	15	22	29	石見
				2月	5	12	19	26	/	
				3月	5	12	19	26	/	
⑪ リフレッシュヨガ 人気教室！ 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	1F 多目的室	30名	1月	-	-	15	22	29	石見
				2月	5	12	19	26	/	
				3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。
 事前予約は不要です。開催日当日、受付窓口にて現金または回数券でお支払いください。
 定員に達した場合ご参加いただけません。ご了承ください。