

## 自由教室 開催日程表

2019年 4・5・6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！	ヨガマット必要	月曜日 開催 9 : 15 ~ 10 : 15	3F 会議室	4月	1	8	15	-	-	石見
				5月	6	-	20	-		
				6月	3	10	17	-		
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	3F 会議室	4月	1	8	15	-	-	石見
				5月	6	-	20	-		
				6月	3	10	17	-		
③ 旧名:のびのびリズム体操 <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。	ヨガマット必要	月曜日 開催 13 : 30 ~ 14 : 30	3F 武道場	4月	1	8	15	-	-	原田
				5月	6	13	20	-		
				6月	3	10	17	-		
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	4月	4	11	18	-		石見
				5月	2	-	16	23	30	
				6月	6	13	20	27		
⑤ 旧名:のびのびリズム体操 <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	4月	4	11	18	-		原田
				5月	2	9	16	23	30	
				6月	6	13	-	27		
⑥ <b>新規教室！！</b> <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	1F 多目的室	4月	5	12	19	-		石見
				5月	3	-	17	24	31	
				6月	7	14	21	28		
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	4月	5	12	19	-		石見
				5月	3	-	17	24	31	
				6月	7	14	21	28		

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。