

第4期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時間	体験教室日程	本教室日程	定員
月	アクアビクス(午後)	13:30~15:00	1月16日	(1月)23・30日 (2月)6・13・20・27日 (3月)5・12日	50名
	クロール基礎	19:00~20:30	クロールが12.5m泳げる人	(1月)23・30日 (2月)6・13・20・27日 (3月)5・12日	15名
	やさしいマスターズ		4種目泳げる人		15名
	腰椎&骨盤調整体操	14:00~15:30	1月16日	(1月)23・30日 (2月)6・13・20・27日 (3月)5・12日	40名
ソフトピラティス&ストレッチ	19:00~20:30	1月16日	(1月)23・30日 (2月)6・13・20・27日 (3月)5・12日		
火	やさしいヨガ	14:00~15:30	1月17日	(1月)24・31日 (2月)7・14・21・28日 (3月)6・13日	
水	ピラティス(夜間-1)	18:00~19:00	1月18日	(1月)25日 (2月)1・8・15・22・29日 (3月)7・14日	
	ピラティス(夜間-2)	19:15~20:15	1月18日	(1月)25日 (2月)1・8・15・22・29日 (3月)7・14日	
木	カンタンからだメイク	10:30~12:00	1月19日	(2月)2・9・23日 (3月)1・8・15・22・29日	
	ナチュラルヨーガ	13:30~15:00	1月19日	(2月)2・9・23日 (3月)1・8・15・22・29日	
	スタンダードヨーガ	19:00~20:30	1月19日	(2月)2・9・23日 (3月)1・8・15・22・29日	
土	リラックス☆ヨーガ	10:30~12:00	(1月)28日 (2月)11・25日 (3月)10・24日		
日	フレッシュ★ヨーガ	10:30~12:00	(1月)22日 (2月)5・19日 (3月)4・18日		

- ◇会場：総合健康センター温水プール・研修室
 ※アクアビクス・水泳教室は温水プール、その他は研修室
- ◇対象：18歳以上の人
- ◇参加費：<体験教室> 市内40歳以上：300円・その他：500円
 ※券売機で、施設利用券を購入して下さい。
- <本教室> 8回・4,000円(ピラティスは8回・3,000円)
 ※券売機で、フィットネス参加券を購入して下さい。
- ◇申込：直接または電話で、太田市総合センター(48-9090)へ

