令和6年度　第1期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時　間	日　程	定員	参加費
日	はじめてのアーユルヴェーダ・ヨガ	10:30～11:30 （60分）	4月 14・21日 5月 12・19・26日 6月　2・　9日	30人	3,000円
月	アロマヨガ	10:30～12:00 （90分）	4月15・22日 5月 13・20・27日 6月　3・10日	30人	4,000円
	経絡ヨガ（昼の部）	13:30～14:30 （60分）		30人	3,000円
	腰椎＆骨盤調整体操	14:45～15:45 （60分）		30人	3,000円
	ベーシックヨガ ※曜日変りました。	13:30～14:30 （60分）		23人	3,000円
	筋膜ヨガ ※曜日変りました。	14:45～15:45 （60分）		23人	3,000円
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00～20:30 （90分）		30人	4,000円
	水泳教室① 泳げない人	19:00～20:30 （90分）		12人	4,000円
	水泳教室② クロール			30人	
火	顔ヨガ（顔ストレッチ） （※手鏡が必要となります）	10:30～11:30 （60分）	4月 16・23日 5月 14・21・28日 6月　4・11日	30人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30～14:30 （60分）		30人	3,000円
	骨盤ヨガ	14:45～15:45 （６０分）		30人	3,000円
	ステップ＆ストレッチ （※シューズが必要となります。）	13:30～14:30 （60分）		23人	3,000円
	エアロビ＆バランスボールストレッチ （※シューズが必要となります。）	14:45～15:45 （６０分）		23人	3,000円
	ピラティス（初級）	19:00～20:00 （60分）		30人	3,000円
水	Bポーズ（ろっ骨エクササイズ）	10:30～12:00 （90分）	4月17・24日 5月15・22・29日 6月　5・12日	30人	4,000円
	アロハ・フラダンス	13:30～15:00 （90分）		30人	4,000円
	New！ ヒーリングアロマヨガⅠ	13:30～14:30 （60分）	4月10・17・24日 5月　8・15・22・29日	23人	3,000円
	New！ ヒーリングアロマヨガⅡ	14:45～15:45 （６０分）		23人	3,000円
	マットピラティス	18:20～19:20 （60分）	4月17・24日 5月15・22・29日 6月　5・12日	30人	3,000円
	筋膜リリースとリラックス	19:30～20:30 （60分）		30人	3,000円

※定員に満たない教室は随時募集しておりますので、興味のある方は受付又は
☎０２７６－48－８８９１までお願いします。

令和6年度　第1期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時　間	日　程	定員	参加費
木	ズンバ＆ポルドブラ （※シューズが必要となります）	10:30～12:00 （90分）	4月18・25日 5月16・23・30日 6月　6・13日	30人	4,000円
	New！ ストレッチポールピラティス	13:20～14:20 （60分）		20人	3,000円
	リラックスヨガ	13:30～15:00 （90分）		30人	4,000円
	体力アップヨガ	18:20～19:20 （60分）		30人	3,000円
	経絡ヨガ（夜の部）	19:30～20:30 （60分）		30人	3,000円
	バレトン	18:20～19:20 （60分）		23人	3,000円
	はじめてのバレエ	19:30～20:30 （60分）		23人	3,000円
金	セルフメンテナンスヨガ	10:30～12:00 （90分）	4月19・26日 5月17・24・31日 6月　7・14日	23人	4,000円
	バランスボール①初級クラス	13:20～14:20 （60分）		23人	3,000円
	バランスボール②脂肪燃焼クラス	14:30～15:30 （60分）		23人	3,000円
	ボディコントロールヨガ	18:20～19:20 （60分）		30人	3,000円
	リフレッシュヨガ	19:30～20:30 （60分）		30人	3,000円

※定員に満たない教室は随時募集しておりますので、興味のある方は受付又は
☎０２７６－48－８８９１までお願いします。