



コース型教室プログラム（基本10回／3ヵ月）

コース型教室は別途事前申込みが必要です。

2019.1~3



TIME	月					火				水			木					金			土		TIME	
	スタジオ	体育室	アリーナ	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	スタジオ	会議室		
9:00																								9:00
9:45~10:45																								9:30
10:00	ゆったりヨガ①																							10:00
11:00	ゆったりヨガ②																							11:00
12:00																								12:00
13:00																								13:00
14:00																								14:00
15:00																								15:00
16:00																								16:00
17:00																								17:00
18:00																								18:00
19:00																								19:00
20:00																								20:00
21:00																								21:00
22:00																								22:00

◆コース型教室
の特徴とは...

- ①3ヶ月に10回を1クールとして開催していくため、運動に継続性が生まれます
- ②毎週決まった曜日・時間・講師と同じお仲間に参加できる教室です。
- ③初めての方でも安心してご参加いただけます。
- ④迷われている方の為に、お話し体験も随時受付しております。お気軽にご参加ください。(体験料 1回 1,080円)

※詳しくは2Fフロントまたはお近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。

【マーク紹介】

	子育て支援
	子ども教室
	無印
	成人教室

...コース型教室基本的、3ヶ月に10回を1クールとしたコース型教室となります。尚、体験・本科申込みは、別途事前申込みが必要です。ご注意ください。