4 月のフリーレッスン

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		健康体操 9:50～10:50 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30
6	7	8	9	10	11	12
	ゆったり・ほぐすウェーブリングヨーガ 10:30～11:30 いすヨガ 14:00～15:00	健康体操 9:50～10:50 ストレッチ＆フローピラティス 13:30～14:30 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30
13	14	15	16	17	18	19
	ゆったり・ほぐすウェーブリングヨーガ 10:30～11:30 いすヨガ 14:00～15:00	健康体操 9:50～10:50 ストレッチ＆フローピラティス 13:30～14:30 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15	エアロビクス 10:00～11:30
20	21	22	23	24	25	26
	ゆったり・ほぐすウェーブリングヨーガ 10:30～11:30 いすヨガ 14:00～15:00	健康体操 9:50～10:50 ストレッチ＆フローピラティス 13:30～14:30 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30
27	28	29	30			
			ZUMBA® 19:00～20:00			

〈料金〉1回　770円　　〈定員〉　10～15　人　　☎ 018(826)1800

3　/　18　　10時より受付開始！

前日まで3名に満たない場合は中止です。

キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

※携行品　ヨガ,ウェーブリングヨガ→ヨガマット　健康教室→ヨガマット（又は,バスタオル）

青竹エクササイズ→バスタオル

コリ・ハリ解消エクササイズ→ヨガマット（又は、バスタオル）、バスタオル・フェイスタオル各1枚

※電話・窓口での受付となります。必ず事前の申し込みをお願いします。

５月のフリーレッスン

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	
4	5	6	7	8	9	10
	ゆったり・ほぐ すウェーブリン グ ヨーガ 10:30～11:30		ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30
11	12	13	14	15	16	17
	ゆったり・ほぐ すウェーブリン グヨーガ 10:30～11:30 いすヨガ 14:00～15:00	健康体操 9:50～10:50 ストレッチ＆フ ローピラティス 13:30～14:30 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30
18	19	20	21	22	23	24
	ゆったり・ほぐ すウェーブリン グヨーガ 10:30～11:30 いすヨガ 14:00～15:00	健康体操 9:50～10:50 ストレッチ＆フ ローピラティス 13:30～14:30 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30
25	26	27	28	29	30	31
		健康体操 9:50～10:50 ストレッチ＆フ ローピラティス 13:30～14:30 ビューティヨガ 14:00～15:00 エアロビクス 19:00～20:15	ZUMBA® 19:00～20:00	青竹エクササイズ 9:15～10:15 バレトン 10:00～11:00 コリ・ハリ解消 エクササイズ 10:30～11:30 ディスコ エクササイズ 13:30～14:30	初心者の エアロビクス 10:15～11:15 ZUMBA® 13:15～14:15 ヨガ・ピラティス 13:30～14:30	エアロビクス 10:00～11:30

フリーレッスンの受付開始日は
第3週水曜日10時～となります。

〈料金〉1回　770円　　〈定員〉　10～15　人　　☎ 018(826)1800

4　/　16　　10時より受付開始！

前日まで3名に満たない場合は中止です。

キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

※携行品　ヨガ,ウェーブリングヨガ→ヨガマット　健康教室→ヨガマット（又は,バスタオル）

青竹エクササイズ→バスタオル

コリ・ハリ解消エクササイズ→ヨガマット（又は、バスタオル）、バスタオル・フェイスタオル各1枚

※電話・窓口での受付となります。必ず事前の申し込みをお願いします。