

10~12月 エアロビ・ピラティス教室

【はじめてエアロビクス】

▲月曜日 15:00~16:00

【ピラティス】

■木曜日 10:30~11:30



場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,000円 4回まとめ割 3,500円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上 定員：15名(先着順)

○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替は同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○各レッスン共に、水分補給用ドリンクと汗拭き用タオルをお持ちいただき
運動できる服装でご参加ください。

○エアロビクス参加のお客様は室内シューズをご用意ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

開催日程

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ▲	3	4	5 ■	6	7
8	9 ※	10 休	11	12 ■	13	14
15	16 ▲	17	18	19 ■	20	21
22	23 ▲	24	25	26 ■	27	28
29	30 ▲	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ■	3	4
5	6 ▲	7	8 休	9 休	10 休	11 休
12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17	18
19	20 ▲	21	22	23 ■	24	25
26	27 ▲	28	29	30 ■		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ▲	5	6	7 ■	8	9
10	11 ▲	12 休	13	14 ■	15	16
17	18 ▲	19	20	21 ■	22	23
24	25 ▲	26	27	28 ■	29	30

休＝休館日

※ 10/9(月)スポーツの日に『はじめてエアロビクス』『ピラティス』の無料体験イベントを開催いたします！
詳しい内容は別紙にてご確認ください！

▲ はじめてエアロビクス

【レッスン内容】

音楽に合わせて、エアロビクスの基本ステップを身につけていくクラスです！
初めての方におすすめです！

■ ピラティス

【レッスン内容】

骨格を整えて代謝を上げ、痩せやすい身体作りを目指すエクササイズです！
冷えやむくみ解消、自律神経を調節するといった効果も期待できます！

【講師】 NAO

都内のスポーツ施設を中心に
ピラティス、エアロビクス、高齢者体操のレッスンを担当しています。