

# 5月 ワンデイレッスン

★中学生から参加可能！！初心者でも参加していただける内容です★

当日申込み 参加料1回600円  
 期間券・回数券をご利用の方は400円  
 ワンデイチケット好評発売中

定員：45名  
 先着順

## 注意事項

- マークの教室は出来るだけヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
- 運動の出来る服装、内履きシューズ、飲み物、タオルをご持参ください
- 指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

| 曜日 | 日  | 時間          | 指導員   | メニュー               | マット<br>ヨガマット |
|----|----|-------------|-------|--------------------|--------------|
| 月  | 12 | 13:30~14:30 | 西巻    | 体調改善コンディショニング      | ●            |
|    | 26 |             |       | 体調改善コンディショニング      | ●            |
| 金  | 2  | 18:30~19:30 | 今井(亜) | 姿勢改善ピラティス          | ●            |
|    | 9  |             | 小山    | シェイプアップエアロ         |              |
|    | 16 |             | 今井(亜) | 姿勢改善ピラティス          | ●            |
|    | 23 |             | 小山    | シェイプアップエアロ         |              |
|    | 30 |             | 今井(亜) | 姿勢改善ピラティス          | ●            |
| 土  | 17 | 10:00~11:00 | 今井(亜) | ZUMBA(ズンバ)         |              |
|    | 24 |             | 今井(亜) | ZUMBA(ズンバ)         |              |
|    | 10 | 18:30~19:30 | 星野    | バランスコーディネーション+ステップ |              |
|    | 17 |             | 星野    | バランスコーディネーションヨガプラス | ●            |
|    | 31 |             | 今井(亜) | ZUMBA(ズンバ)         |              |
| 日  | 11 | 10:00~11:00 | 山崎    | スロウフローヨガ           | ●            |
|    | 18 |             | 今井(礼) | 体幹(コア)&ストレッチ       | ●            |
|    | 25 |             | 山崎    | エアロ&バランスボール        |              |

【祝日】

|   |   |             |       |              |   |
|---|---|-------------|-------|--------------|---|
| 月 | 5 | 10:00~11:00 | 今井(礼) | 体幹(コア)&ストレッチ | ● |
|---|---|-------------|-------|--------------|---|