

7月 ヘルスアップルーム運動教室 特別プログラム

前日朝9時より電話予約可能
各クラス先着15名まで

□ 都度参加教室 1回 660円
■ 都度参加教室 1回 550円
教室無料体験チケットも使用できます

2020年7月7日～7月31日
🕒 このマークは時間変更あります
👟 このマークはシューズ不要です

9:00	火	水	木	金	土	日	9:00
10:00			9:30～10:30 ヨガ 🧘 7/9,16,30開催		9:30～10:30 ヨガ 🧘 7/11,18,25開催		10:00
11:00			11:00～12:00 ピラティス 🧘 7/9,16,30開催	10:30～11:30 肩こり腰痛 ケア体操 🧘 7/10,17,31開催		🕒 11:00～12:00 ボディパンプ 60 7/12,19,26開催	11:00
12:00							12:00
13:00	12:35～13:35 踏み台 エクササイズ 7/7,28開催			12:30～13:30 ヨガ入門 🧘 7/10,17,31開催			13:00
14:00			🕒 14:00～15:00 ZUMBA 7/16開催				14:00
15:00					14:30～15:30 ボディバランス 🧘 7/11,18,25開催		15:00
16:00		15:30～16:30 ピラティス 🧘 7/8,15,22,29開催	15:30～16:30 ジャズダンス 7/9,16,30開催		15:45～16:45 初級者向け エアロビクス 7/11,18,25開催		16:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00		🕒 19:00～20:00 ボディバランス 🧘 7/8,15,22,29開催					20:00
21:00	🕒 20:00～21:00 ボディパンプ 60 7/7,14,21,28開催		🕒 20:00～21:00 ボディコンバット 60 7/9,16,30開催		ご利用時の注意 ①各プログラムは定員制となっていますので、定員に達し次第受付終了とさせていただきます。 ②スタジオマットをご利用の際は靴のまま足を載せないようお願いいたします。 ③過度に大きな声を出さないようお願いいたします。 ④ご不明点はスタッフまでお気軽にお声かけください。		21:00
22:00							22:00

これまでの定員40名を今回15名に大幅に減らしています。
前日の朝9時から電話または来館にて予約をお願いします。
電話番号 097-576-8883