

# Information

## 12月イベントレッスン

参加費  
850円(税込)

日付	時間	教室	内容
12/24 (火)	9:30~10:15	毎日のヨーガ 担当:柳谷	基本の動き(前屈・後屈・ねじり)をベースに呼吸と合わせて身体を動かしていきます。疲労回復、肩こり、腰痛の予防・改善に効果的です。
12/26 (木)	9:45-10:30	エンジョイ 脂肪燃焼STEP 担当:宮野	STEP台を使用し音楽に合わせて身体を動かします。昇降運動で脂肪燃焼や体力向上を目指しストレッチで十分に身体をほぐします。
12/26 (木)	10:45-11:30	いきいき健康体操 担当:宮野	初めての方でもお気軽にご参加いただける簡単な健康体操クラスです。
12/26 (木)	13:30~14:15	セルフメンテナンス ヨーガ 担当:柳谷	深い呼吸、ポーズで心身をリラックスさせるヨガクラスです。 ※こちらのクラスは3階会議室で行います。
12/27 (金)	9:45-10:30	フラダンス 担当:水町	ハワイの伝統的なダンスを楽しみながら健康づくりを行います。
12/27 (金)	12:45-13:30	ZUMBA 担当:藤田	ラテン系の音楽に乗せたダンスでシェイプアップを目指します。
12/28 (土)	11:00-11:45	Group Fight45 担当:YUKI	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。

### 《ご案内》

- 料金は1レッスンお一人様850円(税込)です。
- 場所は3階フィットネススタジオ・3階会議室で行います。
- お申込は12月17日(火)9:00 から1階インフォメーションにて承ります。(電話申し込み可)
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。(定員:25名)
- 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いください。承認書兼領収書をお渡しいたします。
- レッスン開始10分前に3階フィットネススタジオ前にお集まりください。  
また、レッスン開始後の途中参加・途中退出はできません。
- 定員:30名
- ウェア・飲み物・タオルをご用意ください。 ※ZUMBA、Group Fight、enjoy脂肪燃焼step、いきいき健康体操はシューズが必要です。

### ～ご参加にあたって～

- ※高校生以上の方がご参加いただけます。
- ※レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。
- ※社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。