

参加費
500円(税込)

2月 イベントレッスン

日付	時間	教室	内容
2/11 (火)	11:00~11:45	リラックスヨーガ 担当:吉野	呼吸法やヨガの座位中心のポーズで心身をゆるめてリラックスしていくクラスです。 初めての方でも安心してご参加いただけます。
2/24 (月)	10:00~10:45	クラシックバレエ 担当:遠藤	初めての方からご参加いただけるバレエクラスです。バーレッスンを中心に基礎から始めていきます。※バレエシューズor靴下でのご参加となります。また今回は、ご経験者の方のみお申込みいただけます。
2/24 (月)	11:00~11:45	アロマヨーガ 担当:吉野	アロマの香りのもとで行うヨガの動作により、心身をリラックスできるクラスです。
2/24 (月)	14:00~14:45	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》

- 場所は3階フィットネススタジオで行います。
- お申込は2月11日実施クラスは、2月4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)
2月24日実施クラスは、2月17日(月)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。
- 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。 ※Group Fight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。