

# オープンコース

300円(税込) / 1レッスン

2025年 **5月**

場所:トレーニングルーム 定員**60名**《当日先着順》

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	2日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	3日 <b>祝日</b>
<b>【休館日】 5月28日(水)</b> <b>【祝日】 5月3日(土・祝)~6日(火・祝)</b>						
4日 <b>祝日</b>	5日 <b>祝日</b>	6日 <b>祝日</b>	7日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島  11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島 	8日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	9日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	10日
11日	12日 11:00~12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 中澤	13日	14日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島  11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島 	15日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	16日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	17日
18日	19日 11:00~12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 中澤	20日	21日 9:45~10:45 骨盤ストレッチ 長島  11:00~12:00 リフレッシュ体操 長島 	22日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	23日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	24日
25日	26日 11:00~12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 中澤	27日	28日 <b>休館日</b>	29日 11:00~12:00 やさしい太極拳 松本 	30日 11:00~12:00 健康ストレッチ 宮野 	31日

## 【レッスン申込方法】

**当日先着順**となります。**レッスン開始15分前までに**

正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

- ①レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
- ③タオルやお飲み物、※室内シューズをご持参ください。(※  マークのあるクラスのみ)
- ④トレーニングルームご利用の際は、別途チケットをご購入下さい。