

GWイベントまつり

●大人対象イベント

◇対象：15歳以上（中学生を除く）◇料金：各700円（シニア健康運動を除く）

日程	時間	イベント名	申込方法	講師	定員	場所
4/29(火)	11:10～12:00	体幹&ストレッチ	WEB	外山	20名	小体育室2
4/29(火)	12:10～13:00	ボクシングエクササイズ 	WEB	外山	15名	小体育室2
4/29(火)	13:10～14:00	シニア健康運動  500円	電話	木梨	18名	小体育室2
4/30(水)	10:45～11:30	FIGHT DO 	WEB	大河原	15名	小体育室2
4/30(水)	13:10～13:55	ピラティス	WEB	脇坂	15名	小体育室2
4/30(水)	14:05～14:50	バレトン	電話	脇坂	15名	小体育室2
5/1(木)	11:40～12:40	フラダンス	電話	伊林	20名	小体育室2
5/1(木)	12:50～13:50	フラダンス入門	電話	伊林	20名	小体育室2
5/1(木)	13:20～14:10	骨盤底筋ほぐしピラティス	WEB	鈴木	10名	会議室1
5/1(木)	14:20～15:10	ピラティスアドバンス※参加条件有	WEB	鈴木	5名	会議室1
5/2(金)	13:10～13:55	ポールで体ほぐし&ストレッチ	WEB	木梨	15名	小体育室2
5/2(金)	14:05～14:50	GWコアトレ	WEB	木梨	15名	小体育室2
5/3(土)	11:10～12:00	ZUMBA® 	WEB	根岸	18名	小体育室2
5/5(月)	9:30～10:20	かんたんピラティス	WEB	増田	15名	小体育室1
5/5(月)	10:30～11:20	アロマヨガ	WEB	増田	15名	小体育室1
5/5(月)	13:20～14:10	リリース&ピラティス入門	WEB	鈴木	12名	小体育室2

※5月1日(木)ピラティスアドバンスは鈴木講師のレッスンを1年以上継続している方、加えて身体の痛みなどがない方が対象となります。

●子ども対象イベント ◇料金：各1,000円

日程	時間	イベント名	対象	申込方法	講師	定員	場所
5/3(土)	13:10～14:00	特訓！逆上がり①	年中・年長	WEB	齋藤	6名	会議室1
5/3(土)	14:10～15:00	特訓！逆上がり②	小学生	WEB	齋藤	6名	会議室1
5/6(火)	13:10～14:00	特訓！跳び箱①	年中・年長	WEB	齋藤	6名	会議室1
5/6(火)	14:10～15:00	特訓！跳び箱②	小学生	WEB	齋藤	6名	会議室1

●親子対象イベント◇料金：各1,000円

日程	時間	イベント名	対象	申込方法	講師	定員	場所
4/29(火)	14:30～15:30	親子スラックライン	4歳～と保護者	WEB	木梨	3組	会議室1

●電話申込

- ・開催日より1週間前の8:30から承ります。(先着順)
- ・キャンセルはお電話にて承ります。

●WEB申込4月15日(火)9:00～

- ・右記QRコードからWEB申込み。(先着順)
- ・キャンセルはお電話にて承ります。

WEB申込
はこちら



料金は当日現金でお支払いいただきます。