

教室再開

します!

6月1日から受付開始!

曜日	教室名	時間	受講	定員	内容
火曜日	ルーシーダットン ---代謝アップ---	13:45~15:00	9,200円/3カ月	30名	タイ式ヨガとも呼ばれる“ルーシーダットン” ルーシーダットンには自分で自分を癒す『セルフマッサージ』も含まれており、自己整体効果もあります♪
	フローヨガ	19:30~20:45	8,800円/3カ月	30名	「フロー」とは、「流れ」という意味。心と身体、そして呼吸が滞ることなく穏やかに流れるような動きを保つことで、人は健康になることができます。うっすら汗をかいた後、レッスンを締めくくるリラクスタイムは至福のひとつです♪
水曜日	フォローアップ体操	9:00~10:45	5,500円/3カ月	50名	中~高齢者の方でも運動を始めやすい強度設定で手軽に楽しく運動を行えます。
	リンパ&ルーシー	9:15~10:15	8,800円/3カ月	30名	ルーシーダットンの呼吸法を取り入れリンパの流れをよくするポーズを行うことで、肩こり・腰痛などの体の不調を整えます。
	リラクゼーションヨガ①②	①10:25~11:20 ②11:25~12:20	8,800円/3カ月	各30名	難しいポーズをメインに実施するヨガではなく、心と身体が癒されるヨガです。 心と身体のバランスを取りながら心身ともにリフレッシュできる内容になっています。 頑張りすぎずに参加出来る教室なので初心者の方にオススメです。
木曜日	ジュナフロア	11:15~12:05	9,200円/3カ月	25名	ラテンの音楽に合わせて動かすことにより、ウエストを引き締めます。骨盤を整え、痛みのない健康な身体を目指しましょう。
	キッズチア リーディング	①16:00~16:45 ②17:00~18:00 ③18:00~20:00	①8,200円/3カ月 ②9,200円/3カ月 ③10,200円/3カ月	①15名 ②20名 ③40名	①ダンスや床運動キックやジャンプなど基礎を楽しく学べます。 ②基礎からステップアップしたクラスです。 ③より専門性が増したクラスです。
	スタイレイス キックボクシング	19:15~20:15	8,800円/3カ月	30名	軽快な音楽にボクシングの動作を合わせて行うエクササイズで、運動量も多く、しっかりと運動を行いたい方にピッタリです!! ストレス発散もでき、大人気の教室です✦
金曜日	大人のよくばり トレーニング	14:10~15:00	5,500円/3カ月	30名	セラバンド・ジムボールなどを使用したトレーニングや自重トレーニングを組み合わせ、生活に必要な筋力維持向上を図ります。 初心者大歓迎✦中~高齢者向けの教室です♪
	ルーシーダットン ---温活ダイエット---	19:30~20:50	9,200円/3カ月	30名	“温活”をテーマに独自の深い呼吸法とやさしいポーズを繰り返し、血流を上げ身体の芯から温めます。日々の疲れを癒し、自分で自分のコントロールをしてみませんか?
土曜日	さわやか健康体操	9:00~11:00	5,500円/3カ月	30名	音楽に合わせてエアロビクスを主とした有酸素運動とストレッチを行います。 中~高齢者の方でも楽しく運動を行えます。

※4回目のワクチン接種会場により

教室が中止・変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

7月～9月 教室お申込みのお客様へ

1, 申込み者数が定員を超えた場合は抽選となります。※非公開

各教室定員を超えるお申込みがあった場合は**抽選**となります。

抽選結果は6月20日(月)にホームページへ掲載、6月21日(火)より館内に掲示いたします。

また、抽選結果は氏名ではなく、“**受付番号**”で**発表**させていただきます。

2, 当選及び参加確定後の申込み方法について

“本申込み”及び“参加料のお支払い”を下記の期日までにお願いいたします。

【本申し込み: 6月21日(火)～教室初回目まで】【入金期間: 6月21日(火)～教室2回目まで】

期日を過ぎた場合はキャンセルとさせていただきます。

教室開催初日及び2回目は申込み・支払いで混雑が予測されます。前もってのお手続きならびに、教室当日は時間に余裕を持ってご来館ください。

3, 教室参加料及びお支払い方法について

教室受付票に記載している金額は7月～9月の合計金額となります。(3ヶ月で10回開催)

当館は再度ワクチン接種会場となる可能性がございますので、お支払いは3ヶ月の合計額ではなく、

1ヵ月分毎にお支払いいただきます。1ヶ月毎の金額は別紙“教室カレンダー”をご確認ください。

お支払いは現金のみとなります。お釣りの要らないようご用意いただき、混雑回避にご協力ください。

4, (その他)4回目のワクチン接種会場について

ワクチン接種会場となった際は急遽、教室を中止させていただく場合がございます。

大変申し訳ございませんが、予めご了承ください。

◆◆◆お問合せ◆◆◆ 南体育館 TEL 092-552-0301