

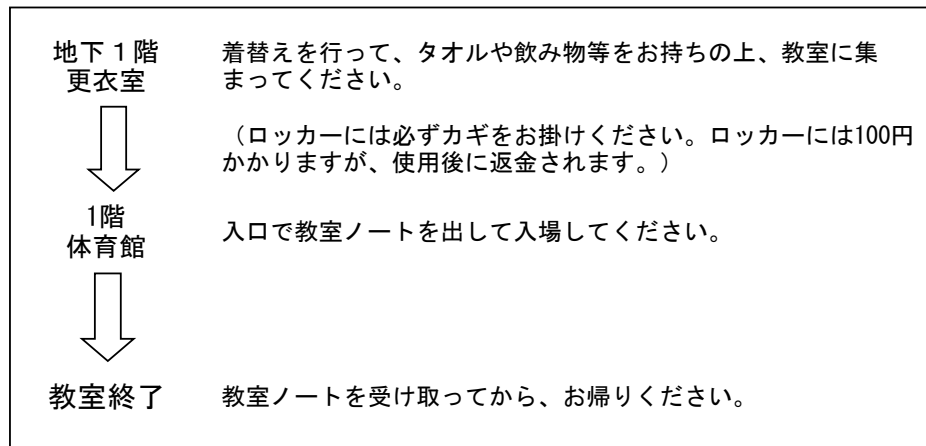
定期教室 体育館

日曜日 初めてのピラティス
日曜日 ヨガ
火曜日 エアロビクス初級

金曜日 フラダンス
土曜日 親子体操

※エアロビクス初級と親子体操は室内シューズ(底が黒くないもの)をお持ち下さい。

教室の参加順序



持ち物

- ★運動着 (動きやすい服装)
- ★タオル
- ★飲み物 (ペットボトル・水筒など)

注意事項

①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良い時は、無理をせずに休ませてください。
- ★用便は、必ず教室の前に済ませてください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡の必要はありません。
- ★遅刻をしてきた場合には、指導員に声をかけてください。

③その他

- ★何か気づいた点、不明な点などがございましたら、気軽に指導員に声をおかけください。

定期教室 第一会議室

月曜日 おかあさんといっしょ
火曜日 小学生体操1~3年
火曜日 燃焼系フィットネス
水曜日 アロマヨガ
金曜日 ヨガ
土曜日 コアローラー

土曜日 幼児体操4~6歳①
土曜日 幼児体操4~6歳②
土曜日 ラテンエアロ
土曜日 初めてのヨガ
土曜日 ピラティス
土曜日 小学生体操

※おかあさんといっしょ、燃焼系フィットネス、ラテンエアロは室内シューズが必要になります。

注意事項

①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良くない時は、無理をせずに休ませてください。
- ★用便は、必ず教室の前に済ませてください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

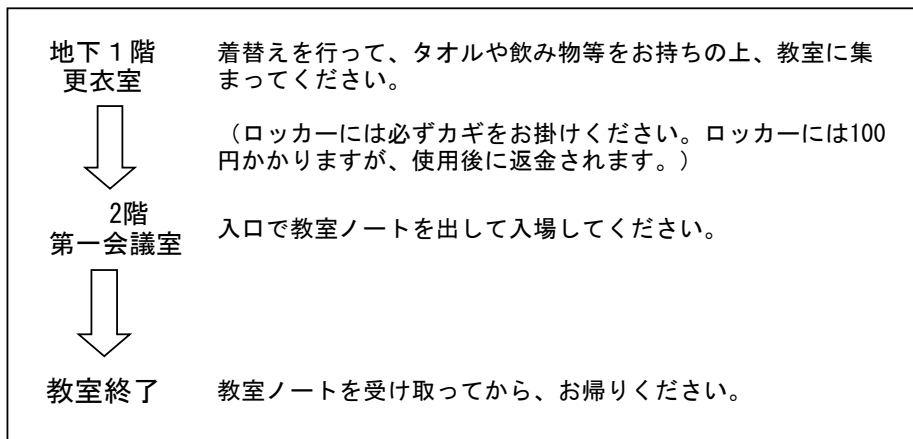
②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡の必要はありません。
- ★遅刻をしてきた場合には、指導員に声をかけてください。

③その他

- ★何か気づいた点、不明な点などがございましたら、気軽に指導員に声をおかけください。

教室の参加順序



持ち物

- ★運動着（動きやすい服装）
- ★タオル
- ★飲み物（ペットボトル・水筒など）

定期教室 多目的ルーム

月曜日 ピラティス
月曜日 コアバランス
月曜日 リトルバレエ
火曜日 骨盤ストレッチ
火曜日 ルーシーダットン
水曜日 リズム&トレーニング

水曜日 幼児体操
水曜日 ヨガ
木曜日 ちびっこダンス
木曜日 小学生体操1~6年生
木曜日 クラシックバレエ

※コアバランス、リトルバレエ、リズム&トレーニング、ちびっこダンスは室内シューズが必要です。
また、クラシックバレエはバレエシューズが必要です。

注意事項

①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良い時は、無理をせずに休ませてください。
- ★用便は、必ず教室の前に済ませてください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

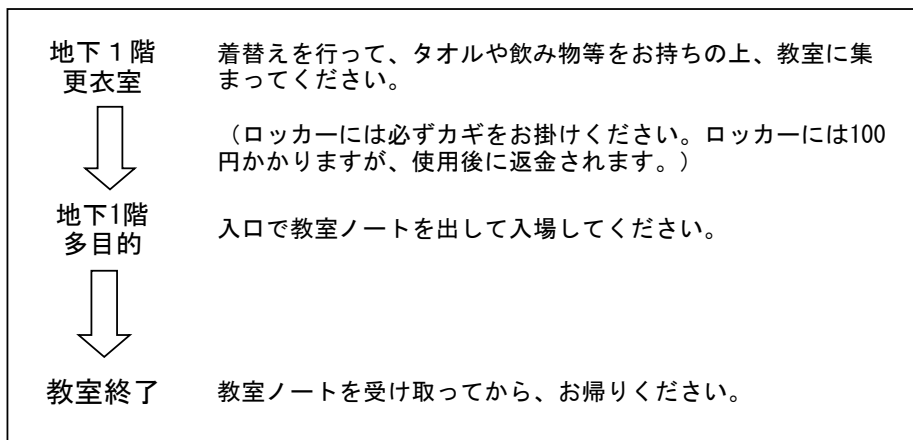
②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡の必要はありません。
- ★遅刻をしてきた場合には、指導員に声をかけてください。

③その他

- ★何か気づいた点、不明な点などがございましたら、気軽に指導員に声をおかけください。

教室の参加順序



持ち物

- ★運動着 (動きやすい服装)
- ★タオル
- ★飲み物 (ペットボトル・水筒など)