

8月教室体験会の特別教室のご紹介！

【スタジオ教室】

<p>ヨガ&ストレッチーズ</p>  <p>料金750円(税込)</p>	<p>開催日:8月19日(月) 9:30~10:30</p> <p>定員:20名</p> <p>布地の弾力性を使って身体を伸ばしたり引く・押すの動作で負荷をかけて筋肉を動かします。 身体の硬い方でも自分で調整できるのでどなたでも参加いただけます。</p>	<p>ボディアタック45</p>  <p>料金550円(税込)</p>	<p>開催日:8月2日(金) 19:30~20:15 8月27日(火) 20:00~20:45</p> <p>定員:各25名</p> <p>有酸素運動とスポーツトレーニングを合わせた究極のプログラムです。 ボディコンバットを上回るほどの消費量を体験してみませんか？</p>		
<p>ストレッチ45</p>  <p>料金550円(税込)</p>	<p>開催日:8月1日(木) 11:00~11:45</p> <p>定員:25名</p> <p>身体を機能させるストレッチを行います。 スッキリしたい方はぜひ参加してください。</p> <p>※大きめのタオルをお持ちください。</p>	<p>ステップ45</p>  <p>料金550円(税込)</p>	<p>開催日:8月22日(木) 11:00~11:45</p> <p>定員:25名</p> <p>ステップ台を使って音楽に合わせて動きます。 昇降運動を取り入れしっかりと身体を動かします。</p>	<p>はつらつ健康45</p>  <p>料金550円(税込)</p>	<p>開催日:8月2日(金) 9:30~10:15 8月23日(金) 9:30~10:15</p> <p>定員:各10名</p> <p>60歳以上の方対象で家庭でもできるトレーニングを紹介します。 皆で一緒に楽しく身体を動かしましょう。</p>

【プール教室】

 <p>料金750円(税込)</p>	<p>『4泳法』</p> <p>開催日:7月30日(火)、8月6、20、27日(火) 19:30~20:30 定員:各10名</p> <p>4泳法の泳ぎのコツを学びます。 どうやって泳いげばいい?といった不安をこの機会に解消しませんか？</p>
--	---

今年もやります！8月教室体験会スケジュール

スタジオ教室													プール教室								
	7月29日 月	7月30日 火	8月1日 木	8月2日 金	8月5日 月	8月6日 火	8月8日 木	8月19日 月	8月20日 火	8月22日 木	8月23日 金	8月26日 月	8月27日 火	7月30日 火	8月2日 金	8月6日 火	8月20日 火	8月23日 金	8月27日 火		
9:00																				9:00	
10:00			9:45～10:45 モーニングヨガ 津熊	9:30～10:15 はつらつ健康45 小林美	9:30～10:30 モーニングヨガ 石川		9:30～10:30 テック& ボディバンプ45 小林	9:30～10:30 ヨガ& ストレッチーズ 石川		9:45～10:45 モーニングヨガ 津熊	9:30～10:15 はつらつ健康45 小林美	9:30～10:30 モーニングヨガ 石川									
11:00			11:00～11:45 ストレッチ45 井上	10:45～11:45 テック& ボディコンバット45 平森	10:45～11:30 ボディコンバット45 平森		11:00～11:45 エアロピクス45 井上	10:45～11:30 ボディコンバット45 平森		11:00～11:45 ステップ45 井上	10:45～11:45 テック& ボディコンバット45 平森	10:45～11:30 ボディコンバット45 平森									
12:00				12:10～12:55 骨盤ケアEX45 井上								12:10～12:55 骨盤ケアEX45 井上									
13:00																					
14:00																					
15:00																					
18:00																					
19:00			19:00～20:00 ボディコンバット 平森	19:30～20:15 ボディアタック45 小林	20:00～20:45 ボディコンバット45 小林	20:00～21:00 テック& ボディバンプ45 小林	19:00～20:00 ボディコンバット 平森		20:00～21:00 テック& ボディバンプ45 小林	20:00～21:00 リフレッシュヨガ 津熊	19:00～20:00 ボディコンバット 平森	20:00～21:00 ボディバンプ45 小林									
20:00	20:00～21:00 テック& ボディバンプ45 小林	20:00～21:00 リフレッシュヨガ 津熊		20:30～21:30 メガダンス 平森			20:30～21:30 リラクソヨガ 夏虫					20:00～21:00 テック& ボディバンプ45 小林	20:00～20:45 ボディアタック45 小林	4泳法 勝谷	20:00～20:45 アクア45 日高	4泳法 勝谷	4泳法 勝谷	20:00～20:45 アクア45 日高	4泳法 勝谷		
21:00																					

お得な3教室申込みがおすすめです！
3教室はお友達や家族で分けていただいても、
自身で参加されてもOK！！

★選べる3教室申込み
先着40名 45分教室を3つ選んで 1,500円(税込)
先着50名 60分教室を3つ選んで 2,000円(税込)※45分でも可

★1回では 45分教室550円(税込)
60分教室750円(税込)

申込み予約受付:7月15日(月)9時00分～
申込み方法:総合受付又はお電話でお申込み

※各教室の最少催行人数は4人です。4人に達しなかった教室は開催いたしませんのでご了承ください。未開講となった場合は1週間前までにご案内いたします。
※お申込後の返金はいたしません。何卒ご了承ください。ただし、お申込されたクラスが未開講になった場合は返金させていただきます。
※各教室に参加定員の設定がございます。(コース型教室の定員参照)

お問合せ先 ウィングアリーナ刈谷総合受付 TEL0566-63-6886

