

かすやドームレッスン案内

(R5. 12月12日(火)から12月17日(日))

照明工事のため、開催場所が**会議室**となります。

各レッスンの上にある人数が定員となります。

※火曜日のはじめてエアロは、シェイプアップサーキットに変更となります。

	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)	12/17(日)
9:00	(15名) 9:40(30分) ウォーキング体操 (いしい)	(15名) 9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい)	(20名) 9:40(30分) イスで体操 (おおむら)	(20名) 9:40(30分) 筋力つかけよう体操 (ふじい)	(20名) 9:40(30分) イスで体操 (ふじい)	
10:00	(15名) 200 10:25(40分) シェイプアップサーキット (こうづま)	(20名) 200 10:25(30分) やさしいストレッチポール (いもと)	(20名) 200 10:25(30分) 柔軟体操 (いもと)	(15名) 200 10:25(30分) ウォーキング体操 (こうづま)	(20名) 200 10:25(60分) 股関節機能改善 エクササイズ ～シンテックス～ (FUMIYA)	
11:00	(20名) 11:20(60分) ヨガ (こうづま)	(20名) 300 11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま)	(15名) 200 11:10(40分) シェイプアップサーキット (ふじい)	(15名) 200 11:10(40分) 姿勢改善 ストレッチポール (こうづま)	(20名) 500 11:40(60分) パワーヨガ (AYAKA)	レッスンは休講となります
12:00	500		(20名) 300 12:10(40分) お腹引き締め バランスボール (こうづま)	(20名) 300 12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO)	500 ※中学生から対象	
13:00		(20名) 13:10(30分) ザ・腹筋 (ふじい)	(20名) (期間限定9月～12月) 13:10(60分) からだ改善エクササイズ ～ピラティス～ (RYUTA)	(20名) 13:10(30分) 柔軟体操 (おおむら)		
14:00	(20名) (期間限定9月～12月) 14:20(40分) イスのヨガ (こうづま)	(15名) 200 13:55(40分) エアロ&チューブ (ふじい)	500	(20名) 200 13:55(40分) はじめてのエアスイム (かとう)		
15:00	300					
16:00						
17:00						
18:00		(15名) ※中学生から対象	(15名) ※中学生から対象	(15名) ※中学生から対象		
19:00	(20名) ※中学生から対象 19:30(60分) ヨガ (AYAKA)	(20名) 300 19:00(40分) アクティブコアトレ (いしい)	(20名) 300 19:00(40分) アスリートエアスイム (かとう)	(20名) 300 19:00(40分) 燃焼エアロ (RIKO)		
20:00	500					

【教室受講料金】

講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます！！

- 500円レッスン** 施設利用料 + 500円受講券
- 300円レッスン** 施設利用料 + 300円受講券
- 200円レッスン** 施設利用料 + 200円受講券

インストラクターの状況により、予定しているスケジュールでの開催ができない場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

・スタジオレッスンを受講する為には、トレーニング室の修了証またはスタジオ受講カードが必要です。

スタジオレッズスン 休講のお知らせ

2023年12月17日(日)は、Next cup大会貸切りのため、レッズスンが休講となります。

- ◎イスの柔軟体操
- ◎シェイプアップサーキット
- ◎ヨガ

【粕屋町総合体育館】