

# フリーチョイスレッスン 4/1～全レッスン再開！！

四街道総合公園主催事業

## フリーチョイス 週間プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>シンプルーヨガ</b> 9:45～10:30 600円 会議室 ★	<b>水曜ピラティス</b> 9:45～10:30 600円 会議室 ★★	大人気のため、 同じ内容のレッスンを 2本続けて実施 しています！ ※入場は野球場側階 2階ロビーでお待ちください。 ※退場は更衣室側階から お下りください。	<b>金曜ピラティス1</b> 9:10～9:55 600円 会議室 ★★
シンプルなメロディで構成された ヨガをゆったりと行います。 柔軟性や筋力アップを目的に、 バランスのとれた心と体の 健康美を手に入れます。	体のコア(深部)を巻いて動かす エクササイズです。 しなやかな美しいボディラインを 手に入れます。金曜ピラティス1・2より、 ほんの少しレベルが高いクラスです。		体のコア(深部)を巻いて動かす エクササイズです。 しなやかな美しいボディ ラインを手に入れます。
どのレッスンも 初心者さん 大歓迎！ OK スケジュールを チェックして 本格レッスンを 気軽に参加 しましょう！	<b>シンプルーエアロ</b> 11:15～12:00 600円 第2武道場 ★★	運動器を若返らせ 年齢制限はありま せん！ 骨も筋肉も脳も神経 過度な刺激によって若さを保つ！ からだ本来が持つ力を引き出す。 将来にとっても大切なクラスです。	<b>金曜ピラティス2</b> 10:05～10:50 600円 会議室 ★★
	初心者さんにもリズム運動が苦手な方も 歓迎！ 簡単な動きで構成した エアロピクスを行います。 毎朝素運動効果を発揮できるクラスです。		体のコア(深部)を巻いて動かす エクササイズです。 しなやかな美しいボディ ラインを手に入れます。
<b>リフレッシュヨガ</b> 15:00～15:45 600円 会議室 ★	<b>からだ底力</b> 13:30～14:15 600円 第1武道場 不変 ★	<b>シェイプエアロ</b> 11:15～12:00 600円 第2武道場 ★★	
セルフマッサージで空手の血行促進し リフレッシュします。 ヨガメロディで柔軟性や筋持久力を 高め、バランスのとれた心と 体の健康美を手に入れます。	「楽しく」「元氣よく」 「笑顔」を基本テーマに、 ロック音楽・和音楽等を取り 入れたダンスを行います。	シェイプアップを目的に エアロピクスを行います。 マットエクササイズで更に 30分間にシェイプアップ！！	

下記変更点を  
ご確認ください



※価格改定について(令和3年4月1日以降)

**全レッスン600円**となります。

▪ **予約制(先着順)**

各レッスンのご予約は**1週間前の10時から**  
 予約可能となります。

(例:金曜日に来週の金曜日の予約ができます)

予約方法は体育館窓口にお越しいただくか、電話で  
 お申し込みください。

Tel:043-433-1111

▪ **人数制限**

ヨガ、ピラティス → **15名** エアロ、からだ底 → **19名**

- ・レッスン時間の短縮

45分の短縮での実施となります。

- ・貸出品のついて

マット、スリッパの貸出を中止しているので必ずお持ちください。

- ・開催時間の変更

金曜ピラティスについて、開際時間の変更があります。

1回目 9:10～ 9:55

2回目 10:05～10:50

- ・受付場所

トレーニングルーム前で検温、受付、整理券の配布を行ないます。

受付の際にチェックシートの記入をお願いいたします。

- ・持ち物

・マスク ・マット ・スリッパもしくは室内運動靴

上記3点のうち1つでも忘れてしまうと参加ができませんのでご注意ください。