

根白石❀春の教室体験会開催❀

春まで待てない！待たずにはじめよう！！

まずは、自分に合った教室を見つけましょう。各教室の体験会をご用意しま

- ①各実施日毎、定員は**10名**です。
- ②お一人様**1教室**に限ります。
- ③料金は、**980円/1回(税込)**
- ④事前に予約が必要です。プール**受付窓口**または、**お電話**にてお申し込みください。
- ⑤お申込みの際には、「**同意書**」が必要です。**認印**をお持ちください。
- ⑥キャンセルにつきましては、**事前お申し出**により、**全額ご返金**いたします。

教室名	内容	曜日	開催時間	開催日	担当者
アクアビクス	水中でのエアロビクスです。 音楽に乗って楽しい50分はアツという 間です。	月	13:00~13:50	3/4・3/11・ 3/18・3/25	銭谷
脂肪燃焼 ウォーキング	泳ぎが苦手でも大丈夫。 水の抵抗・浮力を利用し、シェイプ アップ！	月	14:00~14:50	3/4・3/11・ 3/18・3/25	銭谷
太極拳	楊名時24式太極拳を習得します。	水	13:45~14:50	3/6・3/13・ 3/20・3/27	小野寺
ピラティス	ゆっくりな運動で柔軟性を高め、体幹 を鍛える教室です。	木	14:30~15:20	3/7・3/14	山田
やさしいヨガ	「明るく・楽しく・分かりやすく」を モットーに和やかな教室です。	金	11:30~12:20 13:00~13:50	3/8・3/15・ 3/22・3/29	佐藤 阿部
ヨガ	心身のバランス調整に効果的 なパワーヨガを取り入れながら、柔軟 性や集中力向上に期待できるコース です。	金	14:10~15:00	3/8・3/15・ 3/22・3/29	阿部
女性サーキット &ケア	女性に合わせた筋トレと有酸素運動 を組み合わせたサーキットトレーニ ングです。	木	13:00~13:50	3/7・3/14・3/28	山田