

# 2020年9月 1DAYレッスンスケジュール

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象				
月	初めての太極拳 入門気功クラス	9:45-10:45	7.14	彭	12	第一会議室	飲み物・タオル・ シューズ・マスク	830円 (税込)	高校生 相当以上				
	太極拳はじめての方でも安心して参加できるクラスです。												
月	やさしい太極拳 基礎クラス	11:00-12:00	7.14	彭	12	第一会議室	飲み物・タオル・ シューズ・マスク	830円 (税込)		高校生 相当以上			
	太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。												
火	やさしいヨーガ	10:30-11:30	1.8.15	中澤	12	第一会議室	飲み物・タオル・ マスク	830円 (税込)			高校生 相当以上		
	深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。												
水	やさしいピラティス	10:30-11:30	2.9.23	村松	12	第一会議室	飲み物・タオル・ マスク	830円 (税込)				高校生 相当以上	
	ストレッチとともに筋肉（インナーマッスル）を鍛えるエクササイズです。												
	ヨーガ	13:00-14:00	2.9.23.30	坂本	12	第一会議室	飲み物・タオル・ マスク	830円 (税込)					呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐし、 心の安定とやすらぎを楽しみましょう。
	大人のトランポリン	19:00-19:45	2.23	服部	12	エイトホール	飲み物・タオル・ 靴下・シューズ・ マスク	830円 (税込)					
木	ロコモ予防体操	14:00-15:00	3.10.17.24	村松	12	第一会議室	飲み物・タオル・ シューズ・マスク	830円 (税込)	初めてのパワーヨーガ 9/5(土)は、スタジオで 行います。 定員は8名となります。 予め、ご了承ください。				
	日常生活に必要な筋力とバランス感覚を養います。はじめての方も気軽に参加できます。												
土	初めてのパワーヨーガ	15:00-16:00	5.12	室伏	12	第一会議室	飲み物・タオル・ マスク	830円 (税込)	筋力アップの要素があるポーズを取り入れたクラスです。				

※お申し込みは、8月25日（火）より、受付または電話で承ります。

※当日キャンセルの場合、返金はできません。

※レッスン開始、20分前よりご入場を開始いたします。

※予め、レッスンに参加できる服装でお越しください。

※レッスン当日は、検温・利用同意書の記入にご協力ください。

※コロナウィルス感染予防対策の為、マスクの着用でのレッスン参加をお願いいたします。マスクが無いと参加できません。

※インストラクターの都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

※金曜日10:30-11:30アロマヨーガは9月開催は中止となりました。