

2021年4月フリー教室スケジュール

2021年3月20日

火曜	開催日	水曜	開催日	木曜	開催日	金曜	開催日
10:30~11:30 リラックスヨガ 定員：30名	6日 13日 27日	10:00~11:00 ひねる 体幹 トレーニング 定員：20名	14日 21日 28日	10:00~11:30 ステップアップ 太極拳 定員：30名	8日 15日 22日 29日	9:15~10:15 フリーヨガ (リラックスヨガ) 定員：30名	9日 16日 23日 30日
11:45~12:45 ゆったり バランスボール 定員：20名	6日 13日 27日	13:30~14:30 骨盤調整 ストレッチ 定員：20名	21日	13:30~14:30 ピラティス 定員：30名	8日 15日 22日 29日	10:45~12:15 入門太極拳 定員：20名	9日 16日 23日 30日
13:30~14:30 健康体づくり 定員：30名	6日 13日 27日	13:30~14:30 はじめての エアロ 定員：30名	14日 28日	19:00~20:00 ボクサビクス 定員：30名	8日 15日 22日 29日	教室開催の30分前から (金曜ヨガを除く) 受付を行っております。	
18:30~19:30 夜ヨガ 定員：20名	6日 13日 27日	<p>コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ</p> <p>コロナウイルス感染症対策のため、当面の間は人数制限の上、先着順での受付といたします。予めご了承ください。</p> <p>消毒や換気等を実施しておりますが、お越しの際は、うがい・手洗い・マスク着用にご協力いただけますと幸いです。換気を行っておりますので暖かい服装でお越しくださいようお願いいたします。<u>コロナウイルス感染症の状況次第では急遽休講となる場合がございます。ご了承ください。</u></p>					
<p>・コロナワクチン接種会場に指定されているため急遽休講になる可能性があります。ご了承ください。</p>							

お知らせ

- ・新年度は第二週、4/6(火)から開催致します。
- ・カシマスタジアムでの試合日は休館となります。予めご了承ください。

火曜日夜ヨガの日程

4/6
リラックスヨガ

4/13
パワーヨガ

4/27
きれいになるヨガ

