

# 2021年5月フリー教室スケジュール

2021年4月13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	4日	10:00~11:00 ひねる 体幹 トレーニング 定員：20名	12日	10:00~11:30 ステップアップ 太極拳 定員：30名	6日	9:15~10:15 フリーヨガ (リラックスヨガ) 定員：30名	7日
	11日		19日		13日		14日
	18日				20日		21日
	25日				27日		28日
11:45~12:45 ゆったり バランスボール 定員：20名	11日	13:30~14:30 骨盤調整 ストレッチ 定員：20名	12日	13:30~14:30 ピラティス 定員：30名	6日	10:45~12:15 入門太極拳 定員：20名	7日
	18日				13日		14日
	25日				20日		21日
					27日		28日
13:30~14:30 健康体づくり 定員：30名	4日	13:30~14:30 はじめての エアロ 定員：30名	19日	19:00~20:00 ボクサビクス 定員：30名	6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。	
	11日				13日		
	18日				20日		
	25日				27日		

## コロナウィルス感染症対策に関するお知らせ

コロナウィ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。

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ますようお願いいたします。コロナウィ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。

## お知らせ

- ・4日（火）のゆったりバランスボールは休講となります。
- ・火曜日の夜ヨガは都合により全休講とさせていただきます。予めご了承ください。
- ・6月～9月は会場都合により事前応募のふれあい教室となります。お申し込み期限は4月末となっております。
- ・6月から9月は抽選での方のみとなります。