


# 2021年11月フリー教室スケジュール

2021年10月27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	2日	13:30~14:30 骨盤調整 ストレッチ 定員：20名	3日	10:00~11:30 ステップアップ 太極拳 定員：30名	4日	9:15~10:15 フリーヨガ (リラックス) 定員：30名	5日
	9日		17日		11日		12日
	16日				18日		19日
	23日				25日		26日
	30日						
11:45~12:45 ゆったり バランスボール 定員：20名	2日	13:30~14:30 はじめての エアロ 定員：30名	10日	13:30~14:30 ピラティス 定員：30名	4日	10:45~12:15 入門太極拳 定員：20名	5日
	9日		24日		11日		12日
	16日				18日		19日
	23日				25日		26日
	30日						
13:30~14:30 健康体づくり 定員：30名	2日			19:00~20:00 ボクサビクス 定員：30名	4日	教室開催の30分前から (金曜フリーヨガを除く) 受付を行っております。	
	9日				11日		
	16日				18日		
	23日				25日		
	30日						
18:30~19:30 夜ヨガ 定員：20名	2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 <b>人数制限</b> の上、 <b>先着順</b> 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。					
	9日						
	16日						
	23日						
	30日						

## お知らせ

- ◎火曜日の夜ヨガ、定員20名・木曜のボクサビクスを定員30名として再開いたします。
- ◎各道場・サブアリーナで行う教室の人数を30名まで、会議室で行う教室を20名までとします。(バランスボールを除く)

## 火曜日夜ヨガの日程

11/2  
きれいになるヨガ

11/9  
リラックスヨガ

11/16  
パワーヨガ

11/30  
きれいになるヨガ