

# 2019年8月・9月 成人運動コース型教室

『 2ヵ月で5回！ 自分のペースで始めてみませんか？ 』

※8月・9月の開催日から5回分を選んで頂きます（整体ストレッチは全8回となります。）

教室名	担当	曜日	定員	時間	料金/5回・8回	会場	8月開催日程	9月開催日程
成人水泳教室（初級）	和田 昌子	月	12	11:30～12:30	4,590円/5回	プール	5日・19日・26日	2日・9日・16日
水中運動教室	和田 昌子	火	10	12:15～13:00	4,590円/5回	プール	6日・20日・27日	3日・10日・17日
成人水泳教室	和田 昌子	火	12	13:10～14:10	4,590円/5回	プール	夏休みの為3回コースのみとなります	3日・10日・17日
成人水泳教室	和田 昌子	木	12	11:30～12:30	4,590円/5回	プール	1日・8日・22日・29日	5日・12日・19日
ヒップホップ	今関 麻衣果	月	15	20:00～21:00	5,610円/5回	多目的室	5日・19日・26日	2日・9日・16日(18:45～)
ヨガ（初級）	富谷 美代子	火	15	10:15～11:15	5,610円/5回	スタジオ	6日・20日・27日	3日・10日・17日
整体ストレッチ	加藤 恵末	火	20	14:20～15:20	8,670円/8回	多目的室	6日・20日・27日	3日・10日・17日・[10/1]
ピラティス	和田 昌子	火	15	19:30～20:30	5,610円/5回	多目的室	6日・20日・27日	10日・17日
バレトン	富谷 美代子	水	20	13:00～14:00	5,610円/5回	多目的室	7日・21日・28日	4日・11日・18日
ピラティス	石田 祥子	水	15	19:00～20:00	5,610円/5回	スタジオ	7日・21日・28日	4日・11日・18日
ピラティス	石田 祥子	木	15	10:30～11:30	5,610円/5回	スタジオ	1日・8日・22日・29日	5日・12日・19日
ボディメンテナンス骨盤体操	和田 昌子	木	20	10:30～11:30	5,610円/5回	多目的室	1日・8日・22日・29日	5日・12日・19日
フラダンス	梨本 景	木	15	14:00～15:00	5,610円/5回	多目的室	1日・22日・29日	5日・12日・19日
フラダンス	梨本 景	木	15	19:45～20:45	5,610円/5回	多目的室	1日・22日・29日	5日・12日・19日
ヨガ	和田 昌子	木	15	19:45～20:45	5,610円/5回	スタジオ	1日・8日・22日・29日	5日・12日・19日

※整体ストレッチは7/23から8回分、ご参加頂けます。

お申込みについて	体験について	コース型教室ご利用の方へ
直接フロントにお越し頂くか又は電話にてお受けいたします。	体験料：1,020円（税込）／1回	教室以外でプール・お風呂・トレーニングルーム等をご利用の際は、別途施設利用料が必要となります。
お支払い方法について	※体験は、各クラス1回のみとさせていただきます。	会場がプールの場合は、プールのシャワーブースはご利用いただけます。
お申込されたクラスの初回ご参加時にフロントでお手続きください。	※各クラスは定員になり次第、受付を終了とさせていただきます。 ※お申込み後のご返金の対応は致しかねますので、予めご了承ください。	会場がスタジオ又は多目的室の場合のロッカーは100円コインリターン式ロッカーをご利用下さい。
○当施設が収集した個人情報、安全対策及び利用者管理の目的でのみ使用させて頂き、期間中及び期間後も厳重に管理致します。		さんぶの森元気館 TEL 0475-80-9300