

健康運動プログラム

内 容	曜 日	期 間	時 間	担 当	受講料	定 員
リラックスヨガ	月	12月3日(月)~ 2月25日(月)	11:00~11:50	東 洵	500円	10名
アクアビクス	木	12月6日(木)~ 2月28日(木)	12:10~12:30	三 縁	無料	なし
おはよう ストレッチ	金	12月7日(金)~ 2月22日(金)	10:30~11:00	中 川	無料	10名

※会員(年間・半年・月間)の方が対象です。

※ビジター、登録会員の方はプログラムを受けることができません。

※ヨガのプログラムの受講料は500円です。

※ヨガ・ストレッチは多目的室、アクアビクスはプールで行います。

※多目的室は場所が狭いので人数制限をさせていただきます。

※12月24日~1月6日の間はプログラムをお休みさせていただきます。

※ヨガ・ストレッチはプログラム開始30分前より受付にて整理券を配布させていただきます。

プログラム受講希望の方は受付にて整理券をもらってください