

平成30年度 第4期(1~3月)運動教室週間タイムスケジュール

12月限定!(全34教室)お一人様3教室に限り
初回体験無料!!

	月	火	水	木	金	
9:00	軽運動室1	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	会議室・軽2	
10:00	初めてのヨガ 10:00~11:00(60分) (菅原)	ストレッチポール 10:00~10:45(45分) (滝口)	フラダンス 10:00~11:00(60分) (山縣)軽運動室2	ボディメイキング 10:00~10:45(45分) (ちえ)	バレトン 10:00~11:00(60分) (吉武)	うたごえ教室 10:00~11:00(60分) (末富)会議室
11:00		かんたんステップ 11:00~11:45(45分) (滝口)		ピラティス 11:00~12:00(60分) (ちえ)	太極拳 11:15~12:15(60分) 木塚幸恵	KaQiLa~カキラ~ 10:00~11:00(60分) (和泉)
12:00						
13:00				エンジョイエアロ 13:00~14:00(60分) (村上)		
14:00		骨盤底筋 トレーニングヨガ 13:45~14:45(60分) (吉武)		トライアス体操 13:45~14:45(60分) (井上)		
15:00				太極扇 15:40~16:40(60分) (木塚)		
16:00		キッズチャレンジ (対象:4~6歳) 15:30~16:15(45分) (河田)	キッズチャレンジ (対象:4~6歳) 15:30~16:15(45分) (脇田)	ジュニアカンフー 16:50~17:50(60分) (木塚)	キッズチャレンジ (対象:3~4歳) 15:30~16:15(45分) (脇田)	ストレッチング 14:00~15:00(60分) (河田)武道館
17:00		体育が好きになる教室 (対象:低学年) 16:30~17:30(60分) (脇田)		カンフー (中学生以上) 18:00~19:00(60分) (木塚)	体育が好きになる教室 (対象:低学年) 16:30~17:30(60分) (脇田)	
18:00						
19:00	初めてのヨガ 19:00~20:00(60分) (菅原)軽運動室2	初めてのヨガ 19:00~20:00(60分) (菅原)軽運動室2	スリムDE筋トレ 19:00~20:00(60分) (河田)	Body Excite 19:15~20:15(60分) (萬治)	ヨガ 19:30~20:30(60分) (吉武)	
20:00	ルンルン Step 19:30~20:15(45分) (萬治)	バレトン&骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:15~20:15(60分) (吉武)				
21:00	Body Excite 20:30~21:15(45分) (萬治)	アナトミック 骨盤ヨガ® 20:30~21:30(60分) (吉武)	リフレッシュヨガ 20:15~21:15(60分) (佐野)	ピラティス 20:30~21:30(60分) (ちえ)	ダイナミックコアトレ 20:30~20:15(45分) (萬治)軽運動室2	バレトン 20:45~21:30(45分) (吉武)

第4期早期お申込みキャンペーン!!
お友達紹介キャンペーン!!

早期お申込み期間中に第3期会員様が新規お友達様と
同時に申込手続きをされると第4期参加料金が、お2人とも1000オフ!
無料受講券プレゼント!!

早期お申込み期間中に来期(第4期)の継続のお申込みをしていただいた
現会員様には、全教室使用できる**無料受講券をプレゼント!!**

早期お申込み(更新) 12月5日(水) ~ 28日(金)まで
更新手続きに必要なもの
1. 登録証
2. 来期お申込み料

対象:高校生以上
※子供向け教室、カンフーを除く

- ...45分教室
- ...60分教室
- ... 初めてのの方にオススメ
- ... 運動に慣れてきた方にオススメ
- ... 汗を沢山かきたい方にオススメ
- ... 子ども教室
- ... はだして行う教室

【防府市スポーツセンター 体育館】
【お問合せ】0835-27-2000
【開館時間】8:00~22:00
【休館日】毎月第3火曜日、
12月29日~1月3日

※本タイムスケジュールは、内容・担当者等、急遽変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。