

# 第4期S-フィット教室受講者募集のお知らせ

教室名・対象者	曜日	時間	教室NO.	定員	参加料金(税込)	指導内容
<b>女性限定教室</b>  <b>はじめてコース</b>  一般(中学生以上) ※マシン経験者でも参加可能です	火	13:30~15:00	6401	各15名	各6,800円(全11回)	はじめての方を優先に、認知動作型トレーニングの基礎知識、マシンの使い方や運動の効果を指導します。 ※医師による運動制限のない方を対象とします。
	火	18:00~19:30	6402			
	水	11:00~12:30	6403			
	木	13:30~15:00	6404			
		19:00~20:30	6405			
	金	10:30~12:00	6406			
		18:00~19:30	6407			
	土	11:00~12:30	6408			
日	10:30~12:00	6409				
<b>フォローアップコース 90</b> 認知動作型トレーニングマシンを使ったことがある方	火	11:00~12:30	6410	各18名	各6,800円(全11回)	継続者を対象に、正しい動作の習得や運動習慣の定着を目指します。 ※医師による運動制限のない方を対象とします。
		15:00~16:30	6411			
		19:30~21:00	6412			
	水	9:30~11:00	6413			
		13:30~15:00	6414			
	木	9:00~10:30	6415			
	金	9:00~10:30	6416			
	金	19:30~21:00	6417			
	土	9:30~11:00	6418			
	日	9:00~10:30	6419			
<b>フォローアップコース120</b> 認知動作型トレーニングマシンを使ったことがある方	火	9:00~11:00	6420	各9,200円(全11回)	フォローアップ90と120の違い (フォローアップ90) 90分間の一般的な教室です。 (フォローアップ120) 120分間の教室です。時間に余裕を持ってトレーニングができ、ストレッチも念入りに行います。	
	木	10:30~12:30	6421			
	金	13:00~15:00	6422			

【持ち物】室内用シューズ、運動着、タオル、飲み物

【日程は、行事等により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。】

★教室ご参加の方は、教室期間中にIn Body(体組成計)を1回無料で測定できます!

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

..開催日  
 ..祝日  
 ..休館日  
 ..無料期間