

10月 フィットネス教室月間日程表

～教室申し込み（電話予約）について～

- 参加希望のご本人様からの電話予約をお願いします。(①氏名・②自由教室会員証No・③連絡先をお伝え下さい。※同時に数名分の申込は出来ません(スラックラインのみご家族分の申込は可能です)
- 新規の方、ご参加できます。(教室当日に会員手続きを行います。)
- 申込後にキャンセルされる場合は、速やかにご連絡下さい。
- キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルができた場合のみご連絡をさせていただきます。※当センターからの電話にお出にならなかった場合は、次の方へご案内させていただきます。
- 教室前日(17時まで)に申込が2名以下の教室は開催を見合わせます。その際、前日にお電話にてご連絡させていただきます。※月曜日が休館のため、火曜日の教室は日曜日にご連絡の対応をさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ご案内</p> <p>10/1以降も 緊急事態宣言延長、またはまん延防止措置が適用された場合は時短営業となります。(20時閉館)</p> <p>※20時以降の教室は開催中止・時間変更も継続となりますので予約の際ご確認ください。</p> </div>					ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーヨガ 11:15~12:00	代贈アップヨガ 13:00~13:45
					コアトレ 14:30~15:15 スラックライン※ 19:30~20:30	
3	4	5	6	7	8	9
はじめてステップEX コアトレ かんたんステップ ピラティス	休館日 休館日	ボディメンテナンス ラージボール卓球 かんたんステップ ピラティス※	卓球レベルアップ A 卓球レベルアップ B バレトンEX バレトン 卓球ワンポイント ボディメンテナンス ZUMBA※ HIITシェイプ※	フローピラティス 高齢者筋トレ(木) ダンスエアロ コンディショニングストレッチ※	ZUMBA ビューティーヨガ コアトレ スラックライン※	代贈アップヨガ 13:00~13:45
10	11	12	13	14	15	16
はじめてステップEX コアトレ かんたんステップ ピラティス	休館日 休館日	ボディメンテナンス ラージボール卓球 かんたんステップ ピラティス※	卓球レベルアップ A 卓球レベルアップ B バレトンEX バレトン 卓球ワンポイント ボディメンテナンス HIITシェイプ※	フローピラティス 高齢者筋トレ(木) ダンスエアロ コンディショニングストレッチ※	ZUMBA ビューティーヨガ コアトレ スラックライン※	代贈アップヨガ 13:00~13:45
17	18	19	20	21	22	23
はじめてステップEX コアトレ かんたんステップ ピラティス	休館日 休館日	ボディメンテナンス ラージボール卓球 かんたんステップ ピラティス※	卓球レベルアップ A 卓球レベルアップ B バレトンEX バレトン 卓球ワンポイント ボディメンテナンス ZUMBA※ HIITシェイプ※	フローピラティス 高齢者筋トレ(木) ダンスエアロ コンディショニングストレッチ※	ZUMBA ビューティーヨガ コアトレ スラックライン※	代贈アップヨガ 13:00~13:45
24 /31	25	26	27	28	29	30
はじめてステップEX コアトレ かんたんステップ ピラティス	休館日 休館日	ボディメンテナンス ラージボール卓球 かんたんステップ ピラティス※	卓球レベルアップ A 卓球レベルアップ B バレトンEX バレトン 卓球ワンポイント ボディメンテナンス HIITシェイプ※	フローピラティス 高齢者筋トレ(木) ダンスエアロ コンディショニングストレッチ※	ZUMBA ビューティーヨガ コアトレ スラックライン※	代贈アップヨガ 13:00~13:45

シンコースポーツ株式会社 TEL 055-973-7000

好評につき教室継続!!



・毎週(金)10:00~10:45

ZUMBA

世界の音楽に合わせたダンスエクササイズ♪
 ダンス好きの方から、初心者の方まで楽しくリズムにのりましょう!
 シェイプアップ効果あり

・毎週(金)11:15~12:00

ビューティーヨガ

太陽礼拝を取り入れ、ヨガの基本的ポーズを繰り返します。
 カラダと心と上手に向き合うことで、心身のバランスが良くなり、内面の美に繋がります。男女問わずご参加いただけます。