

# かがやき館 スキルアップ教室 スケジュール

フロアレッスン							
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
11:00		骨盤リラックスヨガ(三沢) 10:30~11:30			初級ヨガ(野村) 10:30~11:30		
12:00							
13:00							
14:00					パワーヨガ(池田) 13:30~14:30		
15:00	休館日	ヘルスアップエアロ(上田) 14:15~15:15					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		ZUMBA(池側) 19:00~20:00	ピラティス(松葉) 19:00~20:00			初中級ヨガ(甲斐) 19:00~20:00	
20:00			パンチ&キック(星原) 19:30~20:30				
21:00							

## レッスン内容

### 骨盤リラックスヨガ

ヨガに筋力向上の要素が加わった、中級者向けの教室です。  
開催日：火曜日  
時間：10：30～11：30

### ヘルスアップエアロ

エアロピクスを中心とした姿勢改善を目指す教室です。  
開催日：火曜日  
時間：14：15～15：15

### ZUMBA

ラテンのリズムでシェイプアップする教室です。  
開催日：火曜日  
時間：19：00～20：00

### ピラティス

身体機能向上、姿勢改善に効果のある教室です。姿勢を整えきれいな身体を作ります。  
開催日：水曜日  
時間：19：00～20：00

### パンチ&キック

シェイプアップを目的とし、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。  
開催日：木曜日  
時間：19：30～20：30

### 初級ヨガ

初心者向けのヨガ教室です。初心者のために構成されたプログラムを実施します。  
開催日：金曜日  
時間：10：30～11：30

### パワーヨガ

ヨガに筋力向上の要素が加わった、中級者向けの教室です  
開催日：金曜日  
時間：13：30～14：30

### 初中級ヨガ

中級者向けのヨガ教室です。中級者のために構成されたプログラムを実施します。  
開催日：金曜日  
時間：19：00～20：00

## 参加詳細

概要	各教室3ヶ月全10回のクール制となります。
料金	1クール（全10回）7,000円
定員	各教室定員は20名です。

お申し込みは当施設の受付窓口での申込みとなります。申込用紙に必要事項を記入の上、受講料7,000円をお支払いいただき、申込みが完了となります。原則、申し込み後の返金はいたしません。

### ～お知らせ・注意事項～

- 講師の体調不良等により、担当が変更となったり、場合によっては、休講となる可能性もございます。予めご了承ください。
- レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。万が一、途中退室される方は、必ずレッスン前に担当IRにお伝えください。
- 体調が優れない場合、参加はご遠慮ください。また、レッスン中に体調が悪くなった場合はすぐにIRへお知らせください。
- 皆様に安全にご参加していただく為、各教室定員を設定しております。

その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

☎ 096-272-2600  
植木健康福祉センター  
かがやき館