

# 2023(令和5)年度フィットネス講座一覧

## 「姿勢改善エクササイズ」月曜日

時間 9:45~10:45 定員 20名

| 日 程 |     |    |    |    |    |    |
|-----|-----|----|----|----|----|----|
| 1期  | 4月  | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|     | 5月  | 8  | 15 | 22 | 29 |    |
|     | 6月  | 5  | 12 | 19 |    |    |
| 2期  | 6月  | 26 |    |    |    |    |
|     | 7月  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|     | 8月  | 7  | 21 | 28 |    |    |
|     | 9月  | 4  | 11 |    |    |    |
| 3期  | 9月  | 25 |    |    |    |    |
|     | 10月 | 2  | 16 | 23 | 30 |    |
|     | 11月 | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
|     | 12月 | 4  | 11 |    |    |    |
| 4期  | 12月 | 18 | 25 |    |    |    |
|     | 1月  | 15 | 22 | 29 |    |    |
|     | 2月  | 5  | 19 | 26 |    |    |
|     | 3月  | 4  | 11 | 18 |    |    |

## 「夜のピラティス」水曜日

時間 20:00~21:00 定員 21名

| 日 程 |     |    |    |    |    |    |
|-----|-----|----|----|----|----|----|
| 1期  | 4月  | 12 | 19 | 26 |    |    |
|     | 5月  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
|     | 6月  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| 2期  | 7月  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
|     | 8月  | 2  | 9  | 23 | 30 |    |
|     | 9月  | 6  | 13 | 20 |    |    |
|     |     |    |    |    |    |    |
| 3期  | 10月 | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|     | 11月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
|     | 12月 | 6  | 13 |    |    |    |
|     |     |    |    |    |    |    |
| 4期  | 1月  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
|     | 2月  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
|     | 3月  | 6  | 13 | 27 |    |    |
|     |     |    |    |    |    |    |

## 「朝のピラティス」木曜日

時間 10:30~11:30 定員 21名

| 日 程 |     |    |    |    |    |    |
|-----|-----|----|----|----|----|----|
| 1期  | 4月  | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
|     | 5月  | 11 | 18 | 25 |    |    |
|     | 6月  | 1  | 8  | 15 | 22 |    |
| 2期  | 7月  | 6  | 13 | 27 |    |    |
|     | 8月  | 3  | 10 | 24 | 31 |    |
|     | 9月  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
|     |     |    |    |    |    |    |
| 3期  | 10月 | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
|     | 11月 | 2  | 9  | 16 | 30 |    |
|     | 12月 | 7  | 14 | 21 |    |    |
|     |     |    |    |    |    |    |
| 4期  | 1月  | 11 | 18 | 25 |    |    |
|     | 2月  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
|     | 3月  | 7  | 14 | 21 |    |    |

## 「朝のヨガ／夜のヨガ」金曜日

時間 朝 10:00~11:00 定員 各21名  
夜 20:00~21:00

| 日 程 |     |    |    |    |    |    |
|-----|-----|----|----|----|----|----|
| 1期  | 4月  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
|     | 5月  | 12 | 19 | 26 |    |    |
|     | 6月  | 2  | 9  | 16 | 23 |    |
| 2期  | 7月  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
|     | 8月  | 4  | 18 | 25 |    |    |
|     | 9月  | 1  | 8  | 15 | 22 |    |
|     |     |    |    |    |    |    |
| 3期  | 10月 | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
|     | 11月 | 10 | 17 | 24 |    |    |
|     | 12月 | 1  | 8  | 15 | 22 |    |
|     |     |    |    |    |    |    |
| 4期  | 1月  | 12 | 19 | 26 |    |    |
|     | 2月  | 2  | 9  | 16 |    |    |
|     | 3月  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |

※朝と夜は別々の講座です。行き来することはできません。

- 料 金:10,000円(税込) ※1期(全11回)ごとの料金
- 場 所:ラストホール 3階 健康ルーム
- 持ち物:ヨガマット(大判のバスタオルでも可能) ※貸し出し用ストレッチマットあり

### 【現在、受講されている方へ】

- ① 次期継続希望の有無は、白抜きの日までに指導員(事務所)へ所定の用紙を提出してください。
- ② 継続希望される方は、各期の最終日までに次回の受講料をお支払いください。

### 【新たに受講を希望される方へ】

- ① 受講希望の方は、随時事務所にお申し出ください。キャンセル待ち登録をします。
- ② 各期ごとに空きがあれば、登録順にご連絡します。