

風見の丘 2020年度秋期無料体験教室一覧

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	日程	持ち物	場所	講師
バレトン	月	10:00~11:00	高校生以上の女性	20人	10月5日	飲み物、タオル	多目的室	荒内幸代さん
リセットピラティス	水	20:00~20:50	高校生以上	20人	10月7日	飲み物、タオル	多目的室	CHIAKIさん
元気はつらつシニア教室	木	10:00~11:00	60歳以上	20人	10月8日	飲み物、タオル	多目的室	村松美どりさん
ゆったりヨガ(元 ヴィンヤサヨガ)	木	11:15~12:15	高校生以上	12人	10月8日	飲み物、タオル、 ヨガマット(ある方)	フィットネス室	藤田浩美さん
肩・腰リラックス体操	木	13:30~14:30	高校生以上	20人	10月8日	飲み物、タオル	多目的室	CHIAKIさん
ゆるヨガ①	木	18:40~19:40	高校生以上	20人	10月8日	飲み物、タオル、 ヨガマット(ある方)	多目的室	中村江美さん
ゆるヨガ②	木	19:50~20:50	高校生以上	20人	10月8日	飲み物、タオル、 ヨガマット(ある方)	多目的室	中村江美さん
エアロビック&ストレッチ	金	10:00~11:00	高校生以上の女性	12人	10月9日	室内シューズ、 飲み物、タオル	フィットネス室	荒内幸代さん
フラダンス	金	13:30~14:30	高校生以上の女性	20人	10月9日	飲み物、タオル	多目的室	村松美どりさん
ストレッチポール&ピラティス	金	19:30~20:30	高校生以上	20人	10月9日	飲み物、タオル	多目的室	田口智華さん
キッズエアロビック・ダンス	土	13:30~14:30	小学1年~6年生	12人	10月10日	室内シューズ、飲み 物、タオル	フィットネス室	村松美どりさん
元気になるヨガ①	土	15:30~16:30	高校生以上	20人	10月10日	飲み物、タオル、 ヨガマット(ある方)	多目的室	山本さおりさん
元気になるヨガ②	土	17:00~18:00	高校生以上	20人	10月10日	飲み物、タオル、 ヨガマット(ある方)	多目的室	山本さおりさん
簡単ヨガ&コアトレーニング	日	11:00~12:00	高校生以上	12人	10月11日	室内シューズ、飲み 物、タオル	フィットネス室	松本智さん

◆◆ 申し込みについて ◆◆

9月9日(水) 朝9時~定員に達するまで風見の丘受付へ直接、

もしくはお電話にてお申し込みください。(先着順)