

# 風見の丘 2021年度秋期無料体験教室一覧

**◇ストレッチポール&ピラティスケアは、普段のお教室より30分早く開講いたします。**

**◇申込人数により開催場所を変更する可能性があります。**

プログラム名	曜日	時間	対象	定員	日程	持ち物	場所	講師
小学生ダンス	水	17:00~18:00	小学1~6年生	12人	10月6日	室内シューズ、飲み物、タオル	フィットネス室	MAIさん
背骨コンディショニング	木	10:00~11:00	高校生以上	20人	10月7日	飲み物、タオル	多目的室	村松美どりさん
肩・腰リラックス体操	木	13:30~14:30	高校生以上	20人	10月7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7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
フラダンス	金	13:30~14:30	高校生以上の女性	20人	10月8日	飲み物、タオル	多目的室	村松美どりさん
キッズダンス年中・年長	金	15:00~16:00	年中・年長	12人	10月8日	室内シューズ、 飲み物、タオル	フィットネス室	KASUMIさん
バレトン&ピラティスケア	土	19:00~20:00	高校生以上の女性	20人	10月23日	室内シューズ、 飲み物、 汗拭きタオル	多目的室	鈴木紀代美さん
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10日	室内シューズ、 飲み物、 汗拭きタオル	フィットネス室	松本智さん

## ◆◆ 申し込みについて ◆◆

9月18日（土）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）