

2021年度10月～12月 風見の丘 フィットネス教室レッスンカレンダー

変更日 10/13(水)

教室名	講師名	受講料	回数	曜日	時間	無料 体験会	10月					11月					12月					
							18	25					15	22	29				6	13	20	
1 バレトン	荒内幸代さん	4,400 円	8 回	月	10:00-11:00		18	25				15	22	29			6	13	20			
2 60歳からの体幹トレーニング	太田由美さん	4,400 円	8 回		11:15-12:15		11	18	25			15	22	29			6	13				
3 キレイになるヨガ	鈴木洋子さん	4,400 円	8 回		13:30-14:30		18	25				15	22	29			6	13	20			
4 ヒップホップ(計5回中3回振替)	YOSHIMIさん	2,750 円	5 回		19:45-20:45							15	29				6	13	20			
5 ピラティス	田口智華さん	4,400 円	8 回	水	10:00-11:00		13	27				10	17	24			1	8	15			
6 小学生ダンス	MAIさん	4,400 円	8 回		17:00-18:00	6	13	27				10	17	24			1	8	15			
7 ZUMBA	山本さおりさん	4,400 円	8 回		19:00-19:50		13	27				10	17	24			1	8	15			
8 ひきしめヨガ(計5回中4回振替)	山本さおりさん	3,850 円	7 回		20:00-20:50							10	17	24			1	8	15	22		
9 背骨コンディショニング	村松美どりさん	4,400 円	8 回	木	10:00-11:00	7	14	21	28			11	18				2	9	16			
10 肩・腰リラックス体操	CHIAKIさん	4,400 円	8 回		13:30-14:30	7	14	21	28			11	18				2	9	16			
11 ゆるヨガ①	中村江美さん	4,400 円	8 回		18:40-19:40	7	14	21	28			11	18				2	9	16			
12 ゆるヨガ②(計5回中4回振替)		3,850 円	7 回		19:50-20:50								11	18	25			2	9	16	23	
13 エアロビク&ストレッチ	荒内幸代さん	4,400 円	8 回	金	10:00-11:00		22					5	12	19	26		3	10	17			
14 フラダンス	村松美どりさん	4,400 円	8 回		13:30-14:30	8	15	22				12	19				3	10	17	24		
15 キッズダンス(年中・年長)	KASUMIさん	3,850 円	7 回		15:00-16:00	8	22					12	19	26			3	10	17			
16 小学生ダンス①		3,850 円	7 回		16:40-17:40		22					12	19	26			3	10	17			
17 小学生ダンス②		3,850 円	7 回		17:50-18:50		22					12	19	26			3	10	17			
18 ストレッチボール&ピラティス(4回中4回振替)	田口智華さん	4,400 円	8 回		19:30-20:30							5	12	19	26		3	10	17	24		
19 シェイプアップエアロ	松本智さん	4,400 円	8 回	土	10:00-10:50		9	16	23			6	20	27			11	18				
20 簡単エアロ&ストレッチ		4,400 円	8 回		11:00-11:50		9	16	23			6	20	27			11	18				
21 キッズエアロビク・ダンス	村松美どりさん	3,850 円	7 回		13:30-14:30		16					6	13	20	27		4	18				
22 元気になるヨガ①	山本さおりさん	4,400 円	8 回		15:30-16:30		9	16				6	13	27			4	11	18			
23 元気になるヨガ②		4,400 円	8 回		17:00-18:00		9	16				6	13	27			4	11	18			
24 ZUMBA		4,400 円	8 回		18:15-19:15		9	16				6	13	27			4	11	18			
25 バレトン&ピラティスケア(4回中3回振替)		鈴木紀代美さん	4,400 円		8 回	19:30-20:30	23						6	13	20	27		4	11	18	25	
26 簡単ヨガ&コアトレーニング	松本智さん	4,400 円	8 回		日	11:00-12:00	10	17	24				14	21	28		5	12	19			

※日程は変更になる場合があります。

☆館内に掲示してある利用上の注意をよく読み、教室を受講する際にも必ず守ってください。

☆受講料が未納の方は、支払いが完了するまで教室には参加いただけません。

☆『欠席』『申し込みキャンセル』をされる際は、必ず風見の丘までご連絡ください。受講料未納・連絡のないまま欠席が続いた場合、キャンセル処理をいたします。年度内の再入会はできません。

☆受付スタッフに『受講者カード』を見せてから館内にお上がりください。カードを忘れた際は受付にて『教室』『氏名』を伝えてからお上がりください。

☆小学2年生以下のお子様を館内に待たせた状態で、保護者の方のみ教室を受講することはできません。(お子様の保護者として認められるの高校卒業年代以上の方からです。)

☆教室開講時間中でも、多くの施設利用者様が来館していることをご理解・ご配慮ください。お子様をお連れの保護者様は、必ずお子様のそばに付き添い、静かにお待ちください。