


## 7月特別プログラム教室一覧

曜日	教室名	時間	定員	金額	曜日	教室名	時間	定員	金額
火	ロコモ予防体操 	09:10~09:55	13	560円	金	ヨガ	10:30~11:20	20	620円
	美・サルサ 	10:05~10:55	20	620円		フラダンス	11:45~12:35	20	620円
	ボディシェイプ中級 	11:30~12:20	18	620円		ステップダンスエアロ 	19:10~19:55	20	560円
水	骨盤チューニング	09:10~10:00	20	620円		ピラティス&リラクゼーション	20:05~20:50	20	560円
	健康法・高	10:20~11:10	15	560円		第2・4土	ボディメイクエクササイズ(女性限定)	09:15~10:05	20
	ビューティーエクササイズ(女性限定)	11:40~12:30	20	620円	らくらくボクササイズ 		10:30~11:20	20	620円
	パワーヨガ	19:10~19:55	18	560円	一番脂肪り 		11:45~11:35	20	620円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	18	560円	第1・3日	おなかスッキリ 	09:15~10:05	20	620円
木	ストロングヨガ&リラックス	11:15~12:05	18	620円		ピラティス	10:30~11:20	20	620円
	金	健康法・高	09:15~10:05	15		560円	ヨガ	11:45~11:35	20

7月13日(月)よりふらっと制(1回制)教室として再開をいたします。

※ヨガ(託児付き)は安全面を配慮したうえで開催いたしません。

※プログラムの開催時間に変更があります。

※マークがある教室は室内履きが必要となります。

**現在レンタルをおこなっていないためお忘れの無いようご注意ください。**

- ・新型コロナウイルス対策として情報を安全に管理させていただくため、当面は**オンライン申込のみの事前受付**とします。定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。電話・ハガキでのお申し込みはできませんので予めご了承ください。
- ・申込は妙正寺体育館ホームページ上『**教室オンライン申込**』からお申し込みください。申込の際登録が必要となります。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。
- ・空きがある場合でも当日受付はございません。

### QRコード



### 【教室開催スケジュール】

①開催期間:7月13日~19日      申込期間:7月3日~8日      抽選・結果発表:7月9日

②開催期間:7月20日~26日      申込期間:7月9日~15日      抽選・結果発表:7月16日

③開催期間:7月27日~8月2日      申込期間:7月16日~22日      抽選・結果発表:7月23日

※今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります。予めご了承ください。

# 7月特別プログラム教室日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 休館日	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29	30	31	8/1
8/2	※8月3日以降の教室の開催は決定次第告知いたします。					

 開催日※祝日の開催はございません

※今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染同行に応じて急遽休校となる場合があります。予めご了承ください。