

※11月以降は大規模改修工事の為休講になります。

教室名	m	対象	時間	単価	10月	11月	12月	内容
骨盤底筋エクササイズ		一般 ※女性限定	10:00~11:15	1回 1,100円	7・21・28	大規模改修工事 の為休講		骨盤底筋とは体の中心を支えるインナーマッスルのひとつです。尿漏れの予防・改善の効果が期待できます。
リフレッシュヨガ		一般	19:00~20:00	1回 1,100円	7・21・28			ヨガを通じて心と体を整えます。よく眠れない方やむくみ改善したい方にオススメです。
ZUMBA®		一般	20:15~21:00	1回 1,100円	7・21・28			ラテン系中心の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。踊りながら脂肪燃焼を目指します。
メンズヨガ		一般 ※男性限定	20:15~21:15	1回 1,100円	7・21・28			ヨガを通じて心と体を整えます。よく眠れない方やむくみ改善したい方にオススメです。
ステップウォーキング&ボールエクササイズ	火	一般	10:00~11:15	1回 1,100円	8・22・29			正しい姿勢をとる為のストレッチやウォーキング、筋力トレーニングを行い、キレイなボディラインを目指します。
卓球	木	一般	10:00~12:00 ※11:30~フリー練習	1回 1,650円	3・10・17			卓球は筋力や持久力だけではなく、身体全体を向上させる生涯スポーツです。健康で楽しく技術向上を目指します。
ベーシックヨガ		一般	10:00~11:00	1回 1,100円	3・10・17			ポーズのキープ時間を短く呼吸に合わせて、流れるように体を動かしていきます。
らく楽エクササイズ		一般	13:30~14:30	1回 1,100円	3・10・17・24			楽しくできる全身運動や腰痛などを予防するストレッチを中心にいきます。
パワーバランスヨガA		一般	19:00~20:00	1回 1,100円	3・10・17・24			体の内側から熱を作り出し全身の血流を良くすることで、いきいきと動ける健康的な身体へと整います。
パワーバランスヨガB		一般	20:15~21:15	1回 1,100円				ピラティスの機能的な呼吸法、骨盤や肩甲骨、背骨の動きと安定を学び、身体の内側の感覚を目覚めさせます。
ピラティス	金	一般	19:00~20:00	1回 1,100円	4・11・18			初心者・初級向けの教室です。楽しく、技術向上を目指しましょう。実績・経験豊富な講師が指導します。
ジュニアバドミントン	土	小学3年生~ 中学1年生	9:30~11:00	1回 2,200円	12・19			ゆっくり呼吸しながら、ポーズをとることにより、筋肉がほぐれリラックス効果が得られます。
朝ヨガ	日	一般	9:00~10:00	1回 1,100円	6・13・20・27			

●注意事項●

- 動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。 ※各教室に持ち物の指定がございます。申込時にご確認下さい。
- 入会にはBIZMANAGER(ミズノスクール機能)の登録、受講用紙の記入が必要になります。
- 受講料は月謝制になり、毎月の開催日数の金額になります。(1回単価1,100円、ジュニアバドミントン、卓球を除く)
- 初月以降の受講料はBIZMANAGERを通してのクレジット決済になります。教室入会の際は、入会金3,300円のお支払いが必要となります。
- 教室の休会は休会前月20日まで、退会は退会当月20日までに各種届の提出をお願い致します。※期日の過ぎた届は受付できません。
- 体験は各教室1回までになります。
- 教室日程は変更する場合がございます。予めご了承ください。ご不明点がございましたらお問い合わせください。

