



# 2024年5～6月度 大人運動教室／追加スケジュール



※全面貸切となっていた県の施設予約がキャンセルとなりましたため、当初休講予定となっていた以下の日程を追加で教室開催いたします。

	5月30日(木)	6月3日(月)	6月5日(水)	6月6日(木)
	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場
9:00				
10:00	9:45～10:45 ♥ ヨガ 錦織	10:00～11:00 ♥ 背骨コンディショニング 山本	10:15～11:00 リズム体操 初瀬	9:45～10:45 ♥ ヨガ 錦織
11:00	11:00～12:00 ♥ いやし&リラックス 本村	11:15～12:00 ZUMBA 山本	11:15～12:15 ♥ かんたんボディシェイプ 初瀬	11:00～12:00 ♥ いやし&リラックス 本村
12:00	12:15～13:15 ♥ はじめてエアロ&筋トレ 本村	12:10～12:55 ♥ ボディジャムテック15&30 船木 13:05～13:45 ♥ ボディコンバットテック10&30 時津	12:30～13:30 ♥ ステップエクササイズ 村井	12:15～13:15 ♥ はじめてエアロ&筋トレ 本村
13:00		14:00～15:00 ♥ かんたんエアロ&ストレッチ 村井	13:45～14:45 ♥ 背骨コンディショニング 下川	14:00～15:00 ♥ かんたんエアロ&筋トレ 村井
14:00		15:15～16:15 ♥ 筋トレ&コアトレーニング 村井		
15:00				
16:00				
17:00				
18:00	いつもより 15分延長！ ♥			
19:00	19:00～19:45 ♥ フローヨガ ayano	【定員15名】 19:00～19:30 ♥ ポールストレッチ スタッフ	19:00～20:00 ♥ ヨガ 錦織	19:00～19:30 ♥ フローヨガ ayano
20:00		19:45～20:30 ♥ かんたんステップ&筋トレ 本村	20:15～20:45 ♥ ボディコンバット30 時津	19:45～20:30 ZUMBA 泉
21:00		20:45～21:45 ♥ 美姿勢づくり 本村	21:00～21:45 ♥ ボディアタック45 船木	20:45～21:45 ♥ オリジナル ボディコンシャス 錦織
22:00				

《定員》  
各35名

《受付方法》  
先着順  
※2階受付にて整理券配布

《受講料について》  
1回券/900円(税込)  
※定期券・回数券でも参加可

黒色クラスのみ  
1回券/550円(税込)  
※定期券・回数券でも参加可

ポールストレッチ  
トレーニング室料金に含まれたクラス

---

♥ 初めてでも安心マーク♪

♥ ファミリーマーク♪  
※小学生までのお子さま同伴可



### 《教室参加の注意事項》

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方はご参加いただけません。
- ・新規利用登録が必要な方は時間に余裕をもってご来館ください。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

