



2025年10月度

大人運動教室／特別スケジュール

10/13 (月・祝)	
	板張り武道場
10:00	10:00～11:00 背骨コンディショニング 山本
11:00	11:15～12:00 ZUMBA® 山本
12:00	12:15～13:15 はじめてヨガ Yoshimura
13:00	13:30～14:30 レッツ美ボディ 初瀬
14:00	14:40～15:00 ボールストレッチ 時津
15:00	15:15～16:15 ボディコンバット 齋藤
16:00	
17:00	
18:00	

《定員》

各30名

当日9:00からトレーニング室受付で整理券配布

※定員に達した場合、参加受付を終了いたします

《受講料について》

大人運動教室

1回券／950円（税込）

※定期券・回数券でのご参加OK

無料クラス

無料体験会／¥0

※16歳以上であればどなたでもご参加いただけます。

※2階トレーニング室で受付後（整理券をもらって）会場へ。

シューズ 不要



《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。
- ・室内シューズが必要な教室では、シューズをお持ちでない場合、安全の為教室参加をお断りいたします。※レンタルシューズ有り
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方は教室参加いただけません。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。