



2025年度

# 大人対象 ヨガ・ピラティス教室

曜日	教室名	場所	時間	月謝	回数	対象	定員	講師
月	はじめてヨガ	会議室	09:40~10:40	3,850円	全42回	16歳~	16名	小川
火	関節健康体操	会議室	09:50~10:50	3,300円	全36回	16歳~	16名	菅原
	アロマヨガ②	会議室	11:15~12:15				16名	弦弓
	ハタヨガ	多目的室	19:10~20:10				25名	小川
水	かんたんピラティス	多目的室	09:50~10:50	3,850円	全42回	16歳~	25名	平出
	アロマヨガ①	会議室	11:15~12:15				16名	弦弓
金	ポール&ストレッチ	会議室	19:55~20:55	3,850円	全42回	16歳~	16名	菅原

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット(貸出あり)・飲み物・タオル・室内シューズ

初回無料体験隨時実施中！



IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1

TEL:0467-76-9292

営業時間 9:00~21:00

休館日 每月第3火曜日

年末年始(12/28~1/4)

主催 ミズノグループ

# 大人対象 (2025年度) ヨガ・ピラティススケジュール

曜日	教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月
月	はじめてヨガ	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・28	18・25	1・8・22・29
火	関節健康体操	8・22・29 (4/1 無料体験)	6・13・27	3・10・24	1・8・29 (1日:多目的室)	5・12・26	2・9・30 (30日:多目的室)
	アロマヨガ②	1・8・22	6・13・27	3・10・24	1・8・29 (1日:武道室・床)	5・12・26	2・9・30 (30日:武道室・床)
	ハタヨガ	1・22・29	6・13・27	3・10・24	1・8・29	5・12・26	2・9・23
水	かんたんピラティス	2・16・23・30	7・21・28	4・18・25	2・9・16・30	6・13・27	3・10・17・24
	アロマヨガ①	2・9・16・23	7・14・21 (21日:多目的室)	4・11・18・25	2・9・16・30	6・13・27	3・10・17
金	ポール&ストレッチ	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19

曜日	教室名	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月	はじめてヨガ	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・19・26	2・9・16	2・9・16・23
火	関節健康体操	7・14・28	4・11・25	2・9・23 (2日:多目的室)	6・13・27	3・10・24	3・10・24
	アロマヨガ②	7・14・28	4・11・25	2・9・23 (2日:武道室・床)	6・13・27	3・10・24	3・10・24
	ハタヨガ	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・13・27	3・10・24	3・10・24
水	かんたんピラティス	1・8・15・22	5・12・26	3・10・17	7・14・21・28	4・11・25	4・11・18・25
	アロマヨガ①	1・8・15・22 (15日:多目的室)	5・12・19	3・10・17・24	7・14・21・28	4・11・25	4・18・25
金	ポール&ストレッチ	3・10・17・24	7・14・21	5・12・19 (19日:多目的室)	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27

## ★お申込み・お支払い方法・休会について

- ・ホームページまたはお電話、1階受付にてお申込みください。
- ・月謝は前月16日から末日の間にお支払いください。
- ・休会（最長2か月まで）退会のお手続きは前月15日までにお願いします。

## ★その他注意事項

- ・体調には十分ご留意ください。
- ・参加費の返金は原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてホームページ等に使用させていただく場合がございます。
- ・プログラム実施中の事故につきましては応急処置を致しますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・施設の都合により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。