

令和6年度

# 大人対象フィットネス教室



月曜開催 ZUMBA①



火曜開催 ハタヨガ

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	3,500円	全42回	16歳~	16名	小川
	ZUMBA③	武道室(床)	11:10~12:10				25名	寺田
	ベーシックヨガ①	会議室	18:50~19:50				16名	塚田
	ZUMBA①		19:55~20:55					
火	骨盤調整エクササイズ	会議室	09:50~10:50	3,000円	全36回	16歳~	16名	菅原
	ゆったりエアロ	多目的室	11:10~12:10				25名	宮田
	アロマヨガ②	会議室	11:15~12:15				16名	菅原
	脂肪燃焼エアロ		12:30~13:30					
	クラシックバレエ②	多目的室	19:00~20:00	5,100円		中学生以上	小泉	
ハタヨガ	多目的室	19:10~20:10	3,000円	16歳~	25名	小川		
水	かんたんピラティス	多目的室	09:50~10:50	3,500円	全42回	16歳~	25名	平出
	バレトン	会議室	09:50~10:50				16名	河合
	アロマヨガ①		11:15~12:15					
木	ZUMBA②	武道室(床)	11:10~12:10	3,500円	全42回	16歳~	25名	寺田
	フラダンス	会議室	13:50~14:50				16名	松木
	マーシャルファイト		19:40~20:40					
金	ベーシックヨガ②	武道室(床)	09:40~10:40	3,500円	全42回	16歳~	25名	塚田
	かんたんエアロ		10:50~11:50					
	エアロシェイプ	会議室	18:50~19:50				16名	菅原
	ポール&ストレッチ	会議室	19:55~20:55					



**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 毎月第3火曜日  
年末年始 (12/28~1/4)

## 令和6年度 大人向けフィットネス 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	8・15・22 (4/1 無料体験)	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・29	12・19・26	2・9・16・30						
	ZUMBA③		13・20・27										
	ベーシックヨガ①		6・13・20・27										
	ZUMBA①												
火	骨盤調整エクササイズ	9・23・30 (4/2 無料体験)	7・14・28	4・11・25	2・9・23 <small>骨盤調整エクササイズ 2日:多目的室</small>	6・13・27 <small>脂肪燃焼エアロ 27日:多目的室</small>	3・10・24						
	ゆったりエアロ	23・30 (4/2 無料体験)						2・9・23・30 <small>2日:武道室(床)</small>					
	アロマヨガ②	9・23・30 (4/2 無料体験)							2・9・23				
	脂肪燃焼エアロ	9・23・30 (4/2 無料体験)			10・17			1・8・15・22・29	3・10・17	7・14・28	4・11・25		
	クラシックバレエ②											10・17・24 (4/3 無料体験)	7・28
	ハタヨガ											10・17・24 (4/3 無料体験)	
水	かんたんピラティス	10・17 (4/3 無料体験)	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・28	4・11・25						
	バレトン	10・17・24 (4/3 無料体験)						7・28					
	アロマヨガ①	10・17・24 (4/3 無料体験)							7・14・28				
木	ZUMBA②	11・18・25 (4/4 無料体験)	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22	5・12・19・26						
	フラダンス	11・18・25 (4/4 無料体験)				1・8・15・22							
	マーシャルファイト	18・25 (4/4 無料体験)				1・8・22・29		5・12・26					
金	ベーシックヨガ②	12・19・26 (4/5 無料体験)	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	2・9・16	6・13・27						
	かんたんエアロ						6・13・20・27						
	エアロシェイプ												
	ボール&ストレッチ												

  

曜日	教室名	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月	はじめてヨガ	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24
	ZUMBA③	7・21・28		2・9・16・23			3・10・17・24・31
	ベーシックヨガ①	7・14・21・28		2・9・16			3・10・17・24
	ZUMBA①						
火	骨盤調整エクササイズ	1・8・22・29	5・12・26	3・10・24 <small>骨盤調整エクササイズ 3日:多目的室</small>	7・14・28	4・25	4・11・25
	ゆったりエアロ			アロマヨガ② 3日:武道室(床)			
	アロマヨガ②						
	脂肪燃焼エアロ			3・10・24 <small>アロマヨガ② 3日:武道室(床)</small>			
	クラシックバレエ②						
	ハタヨガ						
水	かんたんピラティス	2・9・16・23・30	6・13・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・26	5・12・19・26
	バレトン		6・13・20・27				
	アロマヨガ①						
木	ZUMBA②	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19 <small>マーシャルファイト 12日:多目的室</small>	9・16・23	13・20・27	6・13・27
	フラダンス	3・10・17・24		9・16・23・30 <small>23日:多目的室</small>	6・13・20	6・13・20・27	
	マーシャルファイト	3・10・17・24・31					7・14・21
金	ベーシックヨガ②	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	10・17・31	7・14・21・28	7・14・21・28
	かんたんエアロ			6・13・27 <small>エアロシェイプ ボール&amp;ストレッチ 13日:多目的室</small>			
	エアロシェイプ						10・17・24・31
	ボール&ストレッチ						

### ◆ お申し込み方法・お支払い・休退会について

- ・ ホームページ、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ヶ月まで）、退会、クラス変更のお手続きは前月15日までをお願いします。

### ◆ 注意事項など

- ・ 受講料の返金は、原則としていたしません。
- ・ 教室時に撮影した写真は、広告宣伝として使用する場合がございます。
- ・ 教室での事故につきましては応急処置をいたしますが、その後の責任は負いかねます。
- ・ 施設の都合により、中止もしくは内容を変更する場合がございます。