

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 | | 19:00~20:00 | 5,100円 | | 中学生以上 | | |
| | 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 | 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 骨盤調整エクササイズ 2日:多目的室 | 6・13・27 脂肪燃焼エアロ 27日:多目的室 | 3・10・24 |
| | ゆったりエアロ | | | | | | |
| | アロマヨガ② | 23・30 (4/2 無料体験) | | | 2・9・23・30 2日:武道室(床) | | |
| | 脂肪燃焼エアロ | | | | | | |
| | クラシックバレエ② | 9・23・30 (4/2 無料体験) | | | 2・9・23 | | |
| | ハタヨガ | | | | | | |
| 水 | かんたんピラティス | 10・17 (4/3 無料体験) | 1・8・15・22・29 | 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) | 1・8・15・22 | | | 7・28 | |
| | アロマヨガ① | | | | | 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 | | | | | 1・8・15・22 | |
| | マーシャルファイト | | | | | 1・8・22・29 | |
| 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・30 | 6・13・20・27 |
| | かんたんエアロ | | | | | | |
| | 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 |
| | ZUMBA③ | | | | | | |
| 火 | 骨盤調整エクササイズ | 1・8・22・29 | 5・12・26 | 3・10・24 骨盤調整エクササイズ 3日:多目的室 | 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 | | | | | | |
| | 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 | | 2・9・16・23 | | | | |
| 木 | ZUMBA② | 3・10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 5・12・19 マーシャルファイト 12日:多目的室 | 9・16・23 | 13・20・27 | 6・13・27 |
| | フラダンス | 3・10・17・24 | | 9・16・30 | 6・13・20 | | |
| | マーシャルファイト | | | | | | |
| 金 | ベーシックヨガ② | 4・11・18・25 | 1・15・22 | 6・13・20・27 | 10・17・31 | 7・14・21・28 | 7・14・21 |
| | かんたんエアロ | | | | | | |
| | エアロシェイプ | | 1・8・15・22 | 6・13・27 エアロシェイプ ボール&ストレッチ 13日:多目的室 | | | |
| | 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日までにお願いします。

◆ 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。