

Plus One Lesson (プラス ワン レッスン)

〔中学生以上～大人〕

火	初めての"やさしい朝ヨガ"	3/10,17
	10:30～11:30 ゆりか	
	ストレッチポールで背骨・骨盤・体幹ケア	3/17
	19:30～20:30 今関 礼章	
火	暗闇★ダンスフィットネス	3/10,17
	20:15～21:15 清水由希子	
水	ストレッチ&体幹トレーニング	3/18
	10:00～11:00 松本奈美	
	SPORTS DARTS SCHOOL	3/11
	18:30～20:00 松下 琉夏	
水	ほどくスローヨガ	3/18
	19:00～20:00 tomomi	

木	肩!腰!スッキリヨガ	3/12
	9:15～10:15 佐藤めぐみ	
	おとなの卓球教室(初級～上級)	3/12
	9:00～12:20 ゆうみ	
木	はじめてのピラティス	3/19
	10:30～11:30 藤澤節子	
木	やさしい有酸素&ストレッチ	3/12
	19:00～20:00 馬上 幸穂	
木	Taebo®インパクト	3/12
	20:15～21:00 兵永 拓也	
金	ほどくスローヨガ	3/20
	10:00～11:00 tomomi	

〔こども～中学生以上〕

火	バスケットボール教室	3/10
	16:15～17:15 年長～2年生 17:20～18:20 2～6年生 MEGUコーチ	
	Let's! フットサル教室	3/17
	17:45～18:45 1～3年生 18:55～19:55 4～6年生 アグレミーナ	
火	はじめよう! ストリートDANCE	3/10,17
	18:45～19:45 3年生～大人 Masato	
水	楽しくバスケット! コーチと一緒に上手になろう!	3/11,18
	16:15～17:15 年長～3年生 17:20～18:20 3～6年生 松浦竜士	
	ベビービクス&ヨガ	3/12
	10:00～11:00 生後3ヶ月～1歳0ヶ月 山内 佳代	
木	たのしいバドミントン	3/12
	17:30～18:30 1～4年生 18:40～19:40 5・6年生 19:50～20:50 中学生～大人 松浦竜士	
	小学生バレーボール教室	3/20
	16:30～18:00 小学生 増田 武	

【参加費】 ¥700

【申込み】 予約は不要です

※事前の申込み受付はいたしません

《～必ずお読みいただき予めご了承ください～》

【参加方法】

- ①券売機でチケットを購入(現金のみ)
釣りの出ないようにご協力をお願いします。
- ②チケットを教室入口のBOXへ提出

- ★予約不要! 事前の申込制ではありません
- ★複数の教室に参加しても構いません
- ★券売機が混み合う可能性がありますので
時間に余裕をもってお越しください
- ★お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物(ふた付き)
- ・タオル