

2020年度第1期フィットネススクールのご案内

	月	火	水	木	金
10:00	デトックスヨガ 10:15~11:00		ピラティス 10:15~11:00	はじめてピラティス 10:00~10:45	かんたんステップ 10:15~11:00
11:00				はじめてピラティス 11:15~12:00	
12:00				コロナウイルス感染症防止のため、 ①レッスン時間の短縮 ②レッスン間隔を30分空ける ③定員数を減らす 等対応をさせていただきます。 ご理解とご協力をお願いします。	
13:00			太極拳 13:15~14:00		
14:00					
17:00					
18:00			デトックスヨガ 17:50~18:35	ZUMBA 18:20~19:05	
19:00	デトックスヨガ 19:00~19:45		フラダンス 19:05~19:50	ピラティス 19:35~20:20	ZUMBA GOLD 19:05~19:50
20:00					
21:00	自力整体 20:15~21:00		ZUMBA 20:20~21:05	おやすみヨガ 20:50~21:35	自力整体 20:20~21:05
22:00					

●教室開催日●

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
月	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	9/7
水	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
木	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	9/3	9/10
金	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	9/4	9/11

●受講特典●

受講生は教室前後に無料でトレーニングルームをご利用できます



●申込み内容●

★前年度第5期がコロナウイルス感染症予防により一部中止となったため、継続者の方は今期のみ特別価格にて受講いただけます。ただし、3密を避けるため各クラスの定員数が減少しております。継続者の方のみで定員数を超えるクラスにつきましては厳正な抽選の上、受講者を選定させていただきます。ご理解の上、お申込みください。なお、継続申込みをされないお客様へは施設無料券を配布いたしますので窓口へお申し出ください。

受講料・・・2019年度第5期受講者3,500円、新規者5,200円（全8回）

同じ期で2クラスお申込みの方は、どなたでも2クラス目から受講料が**3,500円になります！**

定員・・・各クラス定員数が違いますので、詳しくは裏面をご覧ください。

対象・・・中学生以上

継続者受付期間・・・【2019年度第5期受講者継続・クラス変更】

2020年6月14日(日)10時～6月20日(土)21時

継続者抽選日・・・2020年6月21日(日)10時～

※定員に達したクラスのみ抽選し、即日当選番号を館内・HPで公開します。

当選者入金期間・・・抽選後～教室初回目までにご入金ください。

新規者申込期間・・・2020年6月21日(日)13時～

※先着順、申込用紙と受講料を添えて窓口へお申込みください。

※定員になり次第、受付終了

★継続者の方は申込用紙に必要事項をご記入の上、受付までお持ちください。

過去に受講経験がある方で利用証をお持ちの方はA5サイズ、お持ちでない方はA4サイズの申込用紙にご記入ください。

★今回受講される方は2020年度第2期のスクールに優先申込みができるようになります。

★お申込み後のクラス変更や返金はできません。

また、お客様のご都合による欠席への還付・振替はできません。

裏面もご確認ください

★体験レッスンのご案内★

各クラス教室開始1回目の前日からご予約可能です！

フィットネススクールを毎週きまって通うことができない・・・。

どんな内容なのか一度体験してみたい・・・。そんな方に！！オススメ！

申込み締切終了後、定員に達していないクラスは1回ずつのレッスンとして受講することができます。

(受講料:1回1,000円、**お得な回数券だと1回727円で受講できます★**11枚綴り8,000円)

お友達やご近所さんと一緒に、シェイプアップやストレス解消にからだを動かしてみませんか？

スクールの他にも30分単位のレッスンもありますので、ぜひご見学にお越しください。

～レッスン内容のご紹介～

クラス名/定員	講師	時間	内容
デトックスヨガ 9名	林	月 10:15 変更 月 19:00 水 17:50	体の中に溜まっている水分や、老廃物・便をスッキリデトックスできるヨガのポーズを行います。骨格の歪みを矯正し、血行を良くする事で、基礎体温を上げ、代謝のよい体をつくります。
ピラティス 9名	白玖 田中	水 10:15 変更 木 19:35 変更	深層部の筋肉を動かしていくことで、姿勢改善・肩こり・腰痛に効果があります。骨盤まわりは特に女性の方には意識してもらいたい所。その部分を動かしていくことで、不調も改善できます。
はじめてピラティス 9名	佐々木	木 10:00 追加 木 11:15	これから運動を始めたい方、またピラティスが初めての方におすすめです。『ウェストラインがきれいになる』『姿勢が良くなる』『腰痛が改善する』『ヒップアップする』『肩こりがよくなる』『冷え性改善』など、いろんな効果があります★
太極拳 8名	金子	水 13:15 変更	姿勢を正しくし、腰痛や膝痛等の予防・改善に効果があります。体力に自信のない方、運動習慣のない方にも無理なくでき、気力・体力アップに繋がります。
ZUMBA 8名	石田 佐藤	水 20:20 変更 木 18:20	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大!! 初心者の方大歓迎です★
自力整体 9名	滝川	月 20:15 変更 金 20:20 変更	自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれています。心と体の緊張・凝り・歪みが解消され全身の気の巡りがよくなっていきます。
かんたんステップ 8名	和田	金 10:15 変更	ステップ台を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。ステップ台の回りは自分だけのスペースなので、初めての方も安心★楽しく動いて汗をかいた後は、ストレッチをしていきます。体力アップ・リフレッシュできます。
フラダンス 8名	広田	水 19:05 変更	今、話題のフラダンスをあなたも踊ってみませんか? 明るく楽しいハワイアンミュージックに癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう! お腹や腰まわりも、きっとスッキリ★
NEW おやすみヨガ 9名	杉山	木 20:50	呼吸と一緒にゆったりと身体を動かし心や身体を緩める「おやすみヨガ」。自律神経のバランスを整えて夜ぐっすり眠れる状態(リズム)へと導きます。仕事終わりに、家事がひと段落した後に、トレーニング後に、身体も心も頭もおやすみさせる自分へのご褒美タイムはいかがですか? 初心者の方にもおすすめです♪
ZUMBA GOLD 8名	竹内	金 19:05	比較的シンプルな動きと低い強度の動きで構成されており、初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。

・・・室内用シューズが必要です

●お願いとご注意●

- 飛沫を防止するため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。
- ご来館の際は、館内に設置しておりますアルコール消毒にご協力ください。
- 教室で使用する物品はスタッフによる消毒を実施しておりますが、気になられる方は会議室にアルコール消毒液を設置しておりますので、そちらをご利用ください。
- 受講される際に、体調不良や発熱、咳などの風邪の症状があるお客様には受講をお断りさせていただきます。その際の受講料の返金や振り替えはできませんので、あらかじめご了承ください。
- 飛沫感染防止のため、レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ等の禁止、またインストラクターによる受講者に触れる指導法(姿勢の補助・修正等)を中止させていただきますので、ご了承ください。
- 受講されるお客様は当施設の利用証が必要となります。利用証をお持ちでないお客様は顔写真の撮影が必要となりますので教室受講前までに受付へお声掛けください。
- 利用証は教室受講前に受付へご提示いただきますので、必ずお持ちください。
なお、利用証はクラスを継続される場合や当施設トレーニングルームをご利用の際に必要となりますので、紛失しないようご注意ください。
- 利用証を紛失された場合は再発行いたしますので、受付にお申し出ください。(再発行手数料110円)
- 気象警報発令時および感染症まん延や災害等による緊急時には、スクールを閉講する可能性があります。開講する場合も閉講する場合も、ホームページにアップしますので、ご確認をお願いいたします。閉講の場合の、還付・振替はございませんので、あらかじめご了承ください。
- 施設一般利用案内記載に該当する方は、『香川県施設管理運営規定』により当施設に入館できません。またその行為が見受けられた場合には、退館のお声がけをさせて頂く事がございます。
- 更衣が必要なお客様はトレーニングルーム更衣室をご利用ください。
ロッカーは必ず施錠し、貴重品などはお持ちにならないようお願いいたします。

※盗難に関しては一切の責任を負いません。