

令和4年度 第4期(1～3月 冬期)

ジュニア及び健康体操教室

途中参加募集のお知らせ

◆お申込みについて

受付時間 9:00～17:00

申込方法 電話にて受付(先着順)

申込先 横浜銀行アイスアリーナ TEL 045-411-8008



教室名	曜日	時間	参加料
コンディショニングストレッチ	月	9:00～9:50	600円 × 参加回数
姿勢改善のための宙身バランス運動		10:00～10:50	
骨盤リセット体操		11:00～11:50	
シニア機能改善プログラム	火	9:00～9:50	
フラダンス(※)		10:00～11:15	
美姿勢&ストレッチ		13:20～14:10	
ジュニアHIPHOP		16:00～16:00	
ボディケアピラティス		18:00～18:50	
骨盤ストレッチ①	水	9:00～9:50	
骨盤ストレッチ②		10:00～10:50	
女性のためのヨガ(※)		11:00～11:50	
体カアップ筋トレ		13:20～14:10	
やさしい体幹エクササイズ①	木	9:00～9:50	
やさしい体幹エクササイズ②		10:00～10:50	
やさしいヨガ		11:00～11:50	
体カアップヨガ		13:20～14:10	
大人のためのピラティス		18:00～18:50	
ピラティス初級	金	9:00～9:50	
yoga		10:00～10:50	
ピラティス中級		11:00～11:50	
かんたん体カアップ		13:20～14:10	
QOL向上心身リセットプログラム	土	9:00～9:50	
コアエクササイズ&ストレッチ		10:00～10:50	
リフレッシュヨガ		11:00～11:50	

※対象：女性のみ

参加料は、ご参加する教室初日までにお支払い下さい。