

令和6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・体験参加
 募集のお知らせ**



◆お申込みについて

受付時間 9:00~16:00
 申込方法 電話もしくは直接来館にて受付(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
姿勢改善のための自定員に達しているため募集なし		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 若干名	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(小学1~4年生)		16:00~16:50	
“整える”夜ヨガ		19:30~20:20	
リセットコンディショニング①	水	9:00~9:50	
リセットコンディショニング②		10:00~10:50	
女性のためのヨガ(※)		11:00~11:50	
やさしい体幹エクササイズ① 若干名	木	9:00~9:50	
やさしい体幹エクササイズ② 若干名		10:00~10:50	
やさしいヨガ 定員に達しているため募集なし		11:00~11:50	
体カアップヨガ		13:20~14:10	
“癒し”夜ヨガ		19:30~20:20	
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	
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。