

# 1月の教室案内

## ◆受付◆

12月10日～1月分予約開始  
(電話予約可)

## ◆対象年齢◆

15歳以上の方(中学生不可)

## ◆準備するもの◆

- 運動の出来る服装
- ヨガマット
- 水分補給用の飲み物



## 水曜日

1回**550**円

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室

1/13・20・27

時間/ 10:00～11:00(60分)

定員/ 17名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要です。

### ●ピラティス教室

1/6・13・20・27

時間/ 11:30～12:30(60分)

定員/ 20名

★お子様連れの参加もOKです★



## 月曜日

1回**600**円

### ●チベット健康体操教室

1/25

時間/ 10:00～11:50(110分)

定員/ 20名

### ●筋力アップ!!

ザ・サーキット

1回**550**円

1/25

時間/ 14:00～15:00(60分)

定員/ 17名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要です。

### ●体が硬い人の為のストレッチ教室

1/25

時間/ 11:00～12:00(60分)

定員/ なし

場所/ 柔道場

NEW

## 金曜日

1回**550**円

### ●体が硬い人の為のストレッチ教室

1/8・15・22・29

時間/ 10:00～11:00(60分)

定員/ 20名

### ●骨盤調整バランスヨガ教室

1/8・15・22・29

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要です。



## 火曜日

1回**550**円

### ●スロートレーニング教室

1/5・12・19・26

時間/ 10:00～11:00(60分)

定員/ 15名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要です。

### ●アロマdeストレッチ教室

1/5・12・19・26

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

電話でのお問合せ・ご予約お待ちしております

※コロナの影響により定員等変更する場合がございます