

カラダ快適エクササイズ（土・日曜日）

①・②・⑤アクティブパート③・⑥リラクゼーションパートの2部構成で行います。

対象	高校生以上
時間	①・②10:00～10:50（受付:9:40～） ③11:10～12:00（受付:10:50～） ⑤13:00～13:50（受付:12:40～） ⑥14:10～15:00（受付:13:50～）
会場	プール棟スタジオ（プールロビーにて受付）
定員	①・③・⑤各回15名 ②・⑥各回12名
料金	①・③・⑤・⑥各1回 600円 ②1回 800円
講師	元気フィールド仙台 スポーツ指導員
受付	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／窓口にて 毎月20日9:00から翌月分予約開始
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装 室内用シューズ
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日	種目
10月	19（日）	⑤WAKU☆WAKU☆エアロ ⑥カラダリセット&体幹トレーニング
11月	22（土）	①WAKU☆WAKU☆エアロ ③筋膜リリース&体幹トレーニング
12月	14（日）	②GO!GO!ステップ ③カラダリセット&体幹トレーニング
1月	17（土）	②GO!GO!ステップ ③筋膜リリース&体幹トレーニング
2月	7（土）	①WAKU☆WAKU☆エアロ ③カラダリセット&体幹トレーニング
3月	8（日）	①WAKU☆WAKU☆エアロ ③筋膜リリース&体幹トレーニング

年間
教室
日程



専用
予約
ページ



※レッスン内容が変更となる場合がございます。

※休講になった場合、電話連絡は行いません。

休講情報はHPでご覧いただくか、お電話でご確認ください。

※プログラム活動中の様子を職員が撮影いたします。

HP・チラシ・パンフレット等に掲載されることを承諾願います。