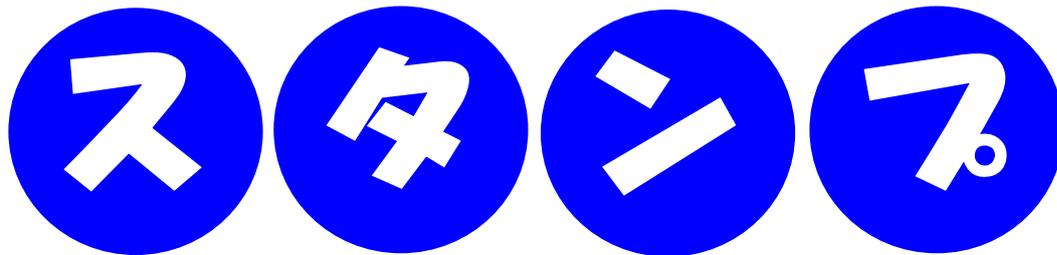
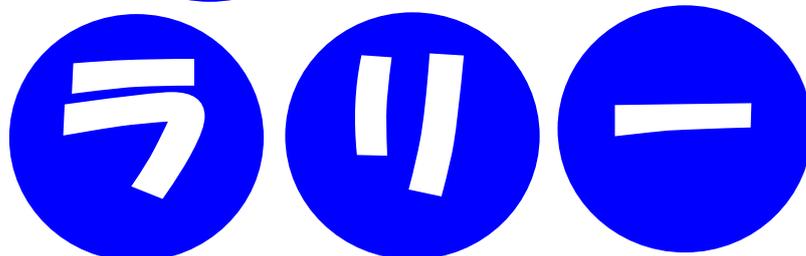


# 西楽園★教室★



**1/27(日)  
~2/5(火)**



1/27~2/5の期間中、教室に参加してスタンプを集めませんか!?8日間で5コスタンプを集めたら…  
『教室1回無料券をプレゼント!!!』

## <スタンプラリーのご参加の流れ>

①受付で台帳を  
もらいましょう!  
1/8よりお配り  
します。



②当日教室に  
ご参加ください。  
参加時にスタンプ  
を押します。



③スタンプが5コ  
たまったら、台帳を  
お持ちください。  
教室無料券と引換  
ます。(有効期限あり)

皆様のご来館、  
ご参加、お待ちしております  
おきます♪



### ～注意事項～

- スタンプカードはお1人様1枚までの発行となります。本人以外使用できません。
- スタンプラリーは実施期間のみ有効となります。
- スタンプの合算はできません。
- スタンプ5コで教室1回無料券をプレゼント。無料券の有効期限はH31.4.30まで。(本人以外使用不可) 2/6以降無料引換券をお渡しします。スタンプ台帳をお持ちください。

★1日目★ 1月27日(日)

# からだ整えバレエ

バレエの動きを使って運動を行ない、筋力・体幹アップ目指します！姿勢改善にも効果的です！！  
身体が硬い人でも大丈夫！バレエの動きを使って運動するだけなので、気軽にご参加ください♪



担当:大久保

時間	11:00~12:00 (60分)
場所	2階 会議室2
定員	15名 (先着順)
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分 以上ご利用は別途施設入館料がかかります。
受付	1/8(火) より受付にて名簿にお名前をご記入 ください。参加料は当日お支払いください。
備考	運動ができる服装、フェイスタオル、飲み物、靴不要 裸足 (寒ければ靴下〇) で行ないます。代理申込み× 教室開始後の返金はできません。



★2日目★ 1月29日(火)

★5日目★ 2月 1日(金)

★8日目★ 2月 5日(火)

無料

## リフレッシュルーム 健康体操day

リフレッシュルーム内にて1日3回行  
なわれる無料教室です！

※スタンプは何回参加でも1日1個までととなります。

① 10:45～11:15

② 13:15～13:45

③ 16:30～17:00



内容: ゆっくりプログラム  
セラバンド体操



(時間帯によって内容が異なります)  
どなたでも簡単にできる筋トレ教室です！

★3日目★ 1月30日(水)

# KaQiLa～カキラ～

ろっ骨を中心とした関節により身体の機能を高める運動です。1回の参加で何らかの効果が得られます。腰痛の改善にも効果的です！！



担当:中山

時間	17:00～18:00 (60分)
場所	2階 会議室3
定員	15名 (先着順)
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上ご利用は別途施設入館料がかかります。
受付	1/8(火) より受付にて名簿にお名前をご記入ください。参加料は当日お支払いください。
備考	運動ができる服装、フェイスタオル、飲み物、靴不要 裸足(寒ければ靴下〇)で行ないます。代理申込み× 教室開始後の返金はできません。

★4日目★ 1月31日(木)

# グラウンドアイチ

深い呼吸とゆっくりとした動きを組み合わせた体操です。血行促進・姿勢改善に効果的です。難しい動きはありません。



担当:伊倉

時間	11:00~12:00 (60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	30名 (先着順)
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上ご利用は別途施設入館料がかかります。
受付	1/8(火) より受付にて名簿にお名前をご記入ください。参加料は当日お支払いください。
備考	運動ができる服装、フェイスタオル、飲み物、靴不要 裸足 (寒ければ靴下〇) で行ないます。代理申込み× 教室開始後の返金はできません。

★6日目★ 2月2日(土)

# 気功体操

## ～つぼ押し経絡体操～

経絡を刺激する気功体操。内蔵機能をアップし、どなたでもできる気功体操です。



担当:舟木

時間	13:30～14:30 (60分)
場所	2階 会議室2・3
定員	20名 (先着順)
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上ご利用は別途施設入館料がかかります。
受付	1/8(火) より受付にて名簿にお名前をご記入ください。参加料は当日お支払いください。
備考	運動ができる服装、フェイスタオル、飲み物、靴でも裸足でも構いません。代理申込み× 教室開始後の返金はできません。

★7日目★ 2月3日(日)

# カゼ～Prep～

ストレッチと自体重での簡単な運動と呼吸法を用いて横隔膜、骨盤底筋群の機能アップができます。



担当: 中山

時間	11:00～12:00 (60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	20名 (先着順)
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分 以上ご利用は別途施設入館料がかかります。
受付	1/8(火) より受付にて名簿にお名前をご記入 ください。参加料は当日お支払いください。
備考	運動ができる服装、フェイスタオル、飲み物、靴不要 裸足 (寒ければ靴下〇) で行ないます。代理申込み× 教室開始後の返金はできません。