

当日申込み
クラス

ヨガと



バランスアップ。

★身体を柔らかくする柔軟体操、ゆっくりとしたポーズの中で
身体の強張りや緊張を取り除きます。
初めての方でも無理なくご参加いただけます。

6月～は事前
申込クラスにな
ります！



当日申込み教室です!!
★ 1回300円★



日時	4月	5月	曜日
	5・12・19・26	10・17・24・31	金曜
時間	14:00～15:30(90分間) 毎週金曜日開催		
場所	西楽園 2F 会議室2・3 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
定員	25名 (先着順)		
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払いください。		
	運動のできる服装をご用意ください。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		



かんたんエアロ



ウォーキングペースで行う 簡単エアロビクス教室



有酸素運動で脂肪燃焼して
楽しみながら健康づくり!



日程	4月	5月	曜日
	3・10・17・24	1・8・15・22・29	水曜
時間	11:00~12:00 (60分)		
場所	西楽園 2階 会議室 (施設利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
対象	高校生以上 (お医者様などから運動中止や制限に当たる場合は参加をご遠慮ください)		
定員	15名(当日先着順) 定員になり次第受付終了します。		
料金	1回参加料 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用は別途施設入場料がかかります。		
受付	開館9時より、事務所窓口で受付開始。先着順。		
備考	* 受付開始後、定員になり次第、申込み終了となります。		
	* 申込みはご本人のみとなります。代理による手続きやお支払いは認めません。		
	* 必ず運動着となる服装と室内シューズをご用意下さい。		
	* 教室開始後のキャンセルに伴うご返金は致しませんので予めご了承下さい。		

※ お問い合わせ : 西楽園受付窓口 048-624-0486



当日申込みクラス

NEWレッスン



ナイト★ヨガ



3月より、初めて夜のヨガクラスを開催致します！

1日の疲れた身体★心をヨガで温め解放し『やすらぎの時間』
を一緒に楽しみましょう。

当日申込み教室です!!

★1回300円★



日時	3月 6・20日	4月 3・17日
時間	18:30~19:30 (60分間) 水曜日開催	
場所	西楽園 2F 会議室1・2 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)	
定員	20名 (先着順)	
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払ください。	
	運動のできる服装をご用意ください。	
	他の方の代理手続きは出来ません。	
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。	
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

木曜クラス

ゆらぎのヨガ



どなたでもご自由にご参加いただけます！

★当日申し込みクラス★

心地よい音楽と癒しヨガで、心と体を整える。

緊張から開放され、リラックスした自分と向き合える大切な時間となります。初心者の方でも、腰や膝、肩の痛みが心配な方でも安心してご参加いただけます。



当日申し込みクラス 1回300円

日時	4月 4・11・18・25	5月 9・16・23・30	曜日 木曜日
時間	14:00～15:00(60分間) 毎週木曜日開催		
場所	西楽園 2F 会議室1・2(施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
定員	20名 (先着順)		
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払いください。 運動のできる服装をご用意ください。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		



NEW教室

★当日申し込みクラス★

からだ整えバレエ



バレエの動きを使って運動を行い、筋力・体幹アップを目指します！！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、お気軽にご参加ください♪



当日申し込みクラス 1回300円

日時	4月	5月	6月
	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・14・21・28
時間	11:00～12:00(60分間) 毎週金曜日開催		
場所	西楽園 2F 会議室3 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
定員	15名 (先着順)		
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払ください。		
	運動のできる服装とタオルをご用意ください。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		