



# 当日受付教室 7月～9月

強度: ☆→初心者向け  
☆☆☆→上級者向け

月	火	水	木	金	土
<p><b>ほぐしストレッチ &amp; ヨガ(月)</b></p> <p>身体をほぐしながらヨガを楽しみます。 強度: ☆</p> <p>9:00～9:50 (受付8:50～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> <p><b>月曜リラヨガ</b></p> <p>10:00～10:50 (受付9:45～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> <p><b>リラヨガとは?</b> リラクゼーションとヨガを組み合わせた名称です。初心者の方でも楽しめるプログラムです。</p> 	<p><b>健康体操タイム</b></p> <p>イスに座りながら、簡単な体操でカラダをほぐします。 強度: ☆</p> <p>10:00～10:50 (受付9:45～) 定員: 18名 参加料: 500円 場所: 研修室</p>	<p><b>しっかりエアロ60</b></p> <p>少しハードに動きます。経験者向け。 強度: ☆☆☆</p> <p>9:25～10:25 (受付9:10～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第二体育室</p> <p><b>水曜らくらくエアロ45</b></p> <p>基本的な動作が多く、初めての方でも楽しめます。 強度: ☆</p> <p>10:35～11:20 (受付10:20～) 定員: 60名 参加料: 400円 場所: 第二体育室</p> <p><b>水曜リラヨガ</b></p> <p>19:30～20:30 (受付19:15～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p>	<p><b>ほぐしストレッチ &amp; ヨガ(木)</b></p> <p>簡単な体操でカラダをほぐしていきます。 強度: ☆</p> <p>11:00～11:50 (受付10:50～) 定員: 20名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> <p><b>らくらく骨盤体操</b></p> <p>骨盤まわりをほぐして全身を整えます。 強度: ☆</p> <p>12:00～12:50 (受付11:50～) 定員: 20名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p>	<p>新しいプログラム盛りだくさん!!是非、ご利用くださいっ♪</p>  <p><b>金曜らくらくエアロ</b></p> <p>基本的な動作が多く、初めての方でも楽しめます。 強度: ☆</p> <p>11:10～12:10 (受付10:55～) 定員: 60名 参加料: 500円 託児サービス有り 場所: 第三体育室</p> <p><b>ストレッチポールタイム</b></p> <p>ゆっくりと時間を使ってカラダをほぐします。 強度: ☆</p> <p>12:20～12:50 (受付12:05～) 定員: 30名 参加料: 300円 場所: 第三体育室</p>	<p><b>ファンエアロ45</b></p> <p>短い時間で気軽に楽しめます。 強度: ☆☆</p> <p>9:15～10:00 (受付9:05～) 定員: 60名 参加料: 400円 場所: 第三育室</p> <p><b>モーニングボクサタイム</b></p> <p>ボクシングの動きでカラダをシェイプアップ! 強度: ☆☆☆</p> <p>9:30～10:30 (受付9:15～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第二体育室</p> <p><b>土曜リラヨガ</b></p> <p>10:05～10:50 (受付9:50～) 定員: 60名 参加料: 400円 場所: 第三体育室</p>
7月 3-10	7月 4-11-18-25	7月 5-12-19-26	7月 6-13-20-27	7月 7-14-21-28	7月 1-8-15-22-29
8月 7-21	8月 1-8-22-29	8月 2-9-23-30	8月 3-17-24-31	8月 4-18-25	8月 5-19-26
9月 4-11	9月 5-12-19-26	9月 6-13-20-27	9月 7-14-21-28	9月 1-8-15-22-29	9月 2-9-16-30

# ●○当日受付教室○●

当日のご都合や体調に合わせて自由に  
参加できる予約不要の『当日受付教室』です。



## 参加方法



- ・受付は当日の教室開始時間10～15分前からとなります。
- ・定員になり次第締め切りとなります。
- ・開催日が祝日・休館日の場合はお休みです。
- ・対象は16歳以上の男女とします。
- ・運動に適したウェアと室内シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
- ・参加料には傷害保険が含まれます。
- ・健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。



## 託児サービスについて

金曜らくらくエアロにご参加される方のお子様

対象・定員：先着【生後6ヶ月以上2歳未満 2名・満2歳～6歳児(未就学児) 4名】 料金：1回1人500円

申込方法：教室参加申込の際に、専用申込用紙に必要事項をご記入の上、料金と一緒に受付へお渡しください。

※事前に空き状況の確認をお願いいたします。

【日程】 7/7・14・21・28 8/4・25 9/1・8・15・22・29

□休館日のお知らせ□

7月24日(月)

8月28日(月)

9月25日(月)

金沢スポーツセンター TEL:045-785-3000