

小山市立体育館スタジオプログラム スプリングイベント【お一人様2クラス(2回)まで】

3/18・25・4/1(月)

- ・ウェープリングストレッチヨガ 10:00~10:50
- ・エアロ&ボールエクササイズ 11:00~11:50

3/19・26(火)

- ・やさしいヨガ 11:00~11:50
- ・K-POPカバーダンス 18:50~19:40

3/27・4/3(水)

- ・からだほぐすストレッチ 11:00~11:50
- ・J-POPダンス 13:00~13:50
- ・ピラティス 19:00~19:50

3/14・21・4/4(木)

- ・リフレッシュヨガ 11:00~11:50
- ・バレトン 13:00~13:50
- ・筋膜リリース 14:00~14:50

3/22・29(金)

- ・ズンバ 10:00~10:50
- ・ゆったりヨガ 19:00~19:50

3/23・30・4/6(土)

- ・骨盤調整ヨガ 10:00~10:50
- ・温活ヨガ 11:00~11:50

受けてみたいクラスを
2クラスまで(2回)受講できます。

下記、申込用紙に、受けてみたいクラスに
「○」をご記入いただき、受付にご提出
ください。

受講料1人:1,000円(税込)

※1回目受講時にお支払いください。

定員:各先着15名

■連絡事項及び持ち物等:裏面

【受付開始日】

3月9日(土)

14:00より受付開始

※3/9は、お電話のみの

受付となります

■申込・問合せ

小山市立体育館

TEL 0285-28-1250

小山市立体育館 スタジオプログラム スプリングイベント申込用紙

(名前) / 連絡先 () NO. _____

		3/18	3/25	4/1				3/19	3/26
月	ウェープリングストレッチヨガ 10:00~10:50				火	やさしいヨガ 11:00-11:50			
	エアロ&ボールエクササイズ 11:00-11:50					K-POPカバーダンス 18:50-19:40			
		3/27	4/3				3/14	3/21	4/4
水	からだほぐすストレッチ 11:00-11:50			木	リフレッシュヨガ 11:00-11:50				
	J-POPダンス 13:00-13:50				バレトン 13:00-13:50				
	ピラティス 19:00-19:50				筋膜リリース 14:00-14:50				
		3/22	3/29				3/23	3/30	4/6
金	ズンバ 10:00-10:50			土	骨盤調整ヨガ 10:00-10:50				
	ゆったりヨガ 19:00-19:50				温活ヨガ 11:00-11:50				

■お支払い後のキャンセル・返金

- ・受講料お支払い後の返金はできませんので予めご了承ください。
- ・できるだけ多くの方に受講いただきたいので、キャンセル、教室の変更などないようにお願い致します。

■連絡・注意事項

- (1)教室の時間は、必ず守り、早過ぎたり遅れたりしないようにしてください。遅れて参加される場合は、各自で十分なウォーミングアップを行ってください。
- (2)教室で使用するマットは、共用マットはございますが数に限りがあります。各自持参のご協力をお願いいたします。
- (3)申込後の教室の変更や、受講資格を他人に譲渡することはできません。
- (4)事故や傷害が生じたときは、応急処置のみ行います。安全管理には各自充分注意してください。
- (5)教室中の盗難等の責任は一切負いません。
※各自手荷物、靴、傘等はロッカーを使用するなどして各自で管理してください。
- (6)傷害保険に加入しています。教室中に怪我等あればお問い合わせください。
- (7)台風等気象条件により休講になる場合体育館から連絡はいたしません。
電話もしくはホームページで確認してください。
- (8)受付時の検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。
- (9)講師の都合により、講師やプログラム内容が変更となることがございます。あらかじめご了承ください。

■教室参加時の必要準備物

運動しやすい服装(ジーンズ・デニム生地は避けてください)／タオル／飲み物(キャップの閉まるもの)／着替え
〔ヨガ各種・ピラティス・バレトン・ウェーブリングストレッチヨガ〕 体育館シューズ・ストレッチマット
〔K-POPカバーダンス・歌謡ダンスエクササイズ・ズンバ〕 体育館シューズ
〔からだほぐすストレッチ〕 体育館シューズ・ストレッチマット・フェイスタオル(ハンドタオル不可)

- ### ■その他
- ウェーブリングストレッチは、骨粗しょう症の方はご参加をお控えください。