



大垣市武道館トレーニングセンター

エアロビック & ヨーガ 教室




申込期間
3月15日(金)~25日(月)

日程

コース	曜日	時間	4月	5月	6月
A	月	11:00 ~ 12:00	8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 17, 24
B	月	19:00 ~ 20:00	8, 15, 22, 29	13, 20, 27	3, 10, 24
C	水	11:00 ~ 12:00	10, 17, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19
D	水	19:00 ~ 20:00	10, 17, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19
E	木	10:30 ~ 11:30	11, 18, 25	9, 16, 23, 30	6, 13, 20
F	金	11:00 ~ 12:00	12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21
G	金	19:00 ~ 20:00	12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21
H	土	11:00 ~ 12:00	6, 13, 20	11, 18, 25	1, 8, 15, 22
I	日	11:00 ~ 12:00	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	9, 16, 23

コース名 / 運動の	強度 難度	★☆☆☆ ●○○○	内 容
Aコース(月) バレトン	★☆☆☆ ●●○○	★☆☆☆ ●●○○	フィットネス、バレエ、ヨガの動きを音楽と楽しむ新感覚エクササイズ。マイペースで行います♪
Bコース(月) セルフケアYOGA I	★☆☆☆ ●○○○	★☆☆☆ ●○○○	ゆったりとした呼吸と動きを味わい、自分で自分を元気づける力をつけましょう！
Cコース(水) ピラティスヨガ	★☆☆☆ ●●○○	★☆☆☆ ●●○○	ピラティスで体幹を鍛え、ヨガでボディバランスを整えます。代謝UPお腹引き締め効果期待大です！
Dコース(水) レギュラーエアロ	★☆☆☆ ●●○○	★☆☆☆ ●●○○	基礎体力がつき、エアロビクスに慣れてきた方におススメなエクササイズです。
Eコース(木) シンプルエアロ	★☆☆☆ ●●○○	★☆☆☆ ●●○○	動きやすいシンプルなステップを組み合わせた内容です。楽しく身体を動かし持久力、体力向上していきます！
Fコース(金) セルフケアYOGA II	★☆☆☆ ●○○○	★☆☆☆ ●○○○	ゆったりとした呼吸と動きを味わい、自分で自分を元気づける力をつけましょう！
Gコース(金) セルフケアYOGA III	★☆☆☆ ●○○○	★☆☆☆ ●○○○	ゆったりとした呼吸と動きを味わい、自分で自分を元気づける力をつけましょう！
Hコース(土) ボディシェイプエクササイズ	★☆☆☆ ●●○○	★☆☆☆ ●●○○	エアロビクスと体幹トレーニングを取り入れたエクササイズで引き締まった体づくり！
Iコース(日) 朝ヨガ	★☆☆☆ ●●○○	★☆☆☆ ●●○○	深い呼吸を行い、朝の新鮮な空気を取り込みながらヨガのポーズで体をスッキリ目覚めさせます。

週の時間割

	月	火	水	木	金	土	日
10:30		休館日		シンプル エアロ			
11:00	バレトン A (野村)		ピラティス ヨガ C (加藤)	E (吉村)	セルフケア YOGA II F (市田)	ボディ シェイプ エクササイズ H (村瀬)	朝ヨガ I (福田)
12:00							
19:00	セルフケア YOGA I B (市田)		レギュラー エアロ D (野村)		セルフケア YOGA III G (市田)	申し込み専用 QRコード	
20:00							

申込要領

Eメールにて申し込みの方は、右上のQRコードを読み込み、必要事項を入力し送信してください。
 往復はがきで申し込みの方は、希望コース・氏名・郵便番号・年齢・性別・住所・電話番号を明記し、
 下記あてに郵送いただくか、返信用はがきをご持参のうえ、武道館事務室へ直接申し込みください。
 ハガキがない場合は、代金として63円をいただきます。

- ◇申 込 先/〒503-0847 大垣市米野町2丁目1番地の1 大垣市武道館「エアロビック&ヨーガ教室」
 - ◇定 員/A、D、E、Hコースは各40名/B、C、F、G、Iコースは各45名（申し込み多数の場合は、抽選）
 - ◇受 講 料/各コース 4,000円
 - ◇申込締切日/令和6年3月25日(月) 当日までに必着
 - ◇そ の 他/
 - (1) 受講通知は、返信はがき又はメールにて後日ご連絡します。
 - (2) 受講をキャンセルされる場合は、電話かメールにてご連絡をください。
 - (3) 受講料は初回日に納入してください。原則返金はいたしませんのでご了承ください。
 - (4) 定員を著しく下回る場合は、開催を見送らせていただくことがあります。
 - (5) 受講体験は、各コース1回限り、定員に達していないクラスのみ参加できます。
 ※1回 400円 当日受付
 - (6) 悪天候や講師の体調不良などで、プログラムが変更になることがあります。
 - (7) トレーニングジムの利用は別途チケット（有料）が必要です。
 - (8) 入場時の検温で、37.5℃以上の場合は受講できません。
 ※申し込み用紙は別紙でご用意しております。
- 詳しくは、大垣市武道館（TEL.0584-88-2550）へお尋ねください。