



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  
12月15日(日)~25日(水)

日程		時間	1月	2月	3月
コース	曜日				
A	月	11:00 ~ 12:00	20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24
B	月	19:00 ~ 20:00	13, 20, 27	3, 10, 17	3, 10, 17, 24
C	水	11:00 ~ 12:00	8, 15, 22, 29	5, 19, 26	5, 12, 19
D	水	19:00 ~ 20:00	8, 15, 22, 29	5, 19, 26	5, 12, 19
E	木	10:30 ~ 11:30	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13
F	金	11:00 ~ 12:00	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	7, 14, 21
G	金	19:00 ~ 20:00	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	7, 14, 21
H	土	11:00 ~ 12:00	11, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22
I	日	11:00 ~ 12:00	19, 26	2, 9, 16, 23	2, 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				シンプル エアロ			
11:00	バレトン A (山田)	休 館 日	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 (山田)		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85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12月25日(水) 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。  
※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。