



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
9月15日(月)～25日(木)

日 程		時 間	10月	11月	12月
コース	曜日				
A	月	11:00 ～ 12:00	6、20、27	10、17、24	1、8、15、22
B	月	19:00 ～ 20:00	6、20、27	10、17、24	1、8、15、22
C	水	11:00 ～ 12:00	8、15、22、29	5、12、19	3、10、17
D	水	19:00 ～ 20:00	8、15、22、29	12、19、26	3、10、17
E	木	10:30 ～ 11:30	9、16、23、30	6、13、20	4、11、18
F	金	11:00 ～ 12:00	10、17、24、31	14、21、28	5、12、19
G	金	19:00 ～ 20:00	10、17、24、31	14、21、28	5、12、19
H	土	11:00 ～ 12:00	11、18、25	1、15、22、29	6、13、20
I	日	10:30 ～ 11:30	12、19、26	2、16、23、30	7、14、21

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 E (吉村)			朝ヨガ I (福田)
11:00	バレトン A (山田)		ピラティス ヨガ C (加藤)		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)	
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。

◇と こ ろ／武道館トレーニングセンター (Bコースのみ多目的ホール)

◇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&ヨガ教室」

◇定 員／A、D、E、Hコースは各40名／C、F、G、Iコースは各45名／Bコースは35名
(申し込み多数の場合は、抽選)

◇受 講 料／各コース 4,500円

◇申込締切日／令和7年9月25日(木) 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 450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。