

# カラダ快適エクササイズ（土・日曜日）

①・②アクティブパート③リラクゼーションパートの2部構成で行います。

対象	中学生以上
時間	①・②10:00～10:50（受付:9:40～） ③11:10～12:00（受付:10:50～）
会場	プール棟スタジオ（プール棟ロビーにて受付）
定員	①・③各回15名 ②各回12名
料金	①・③各1回 600円 ②1回 800円
講師	元気フィールド仙台 スポーツ指導員
受付	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／窓口にて <b>申込開始日10:00から予約開始</b> <small>※専用予約ページにつきましては裏面をご確認ください。</small>
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装 室内用シューズ
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日	種目	申込開始日
4月	21(日)	①WAKU☆WAKU☆エアロ	3/24 (日)
		③コンディショニング & 体幹トレーニング	
6月	22(土)	②GO!GO!ステップ	5/25 (土)
		③コンディショニング & 体幹トレーニング	
8月	24(土)	①ファイティングシェイプ	7/27 (土)
		③コンディショニング & 体幹トレーニング	
10月	26(土)	②GO!GO!ステップ	9/28 (土)
		③コンディショニング & 筋膜リリース	
12月	15(日)	①WAKU☆WAKU☆エアロ	11/17 (日)
		③コンディショニング & 体幹トレーニング	
2月	22(土)	②GO!GO!ステップ	1/25 (土)
		③コンディショニング & 筋膜リリース	



お手持ちのスマートフォンからも  
日程のご確認が可能です。

※レッスン内容が変更となる場合もございます。  
※休講になった場合、電話連絡は行いません。  
休講情報はHPでご覧いただくか、お電話でご確認ください。