

健康教室が無料で体験できます！

総合体育文化センター

無料

春のおためしキャンペーン

2018 5/7 (月) ▶ 5/31 (木)

IWAKURA fit.

毎週月～金曜日、連日開催

◆体験希望の方は、総合体育文化センターへお電話もしくは事務所窓口へお問合せください。
◆この無料体験は各種教室にお申込されたことのない方が対象となります。

月	火	水	木	金
グッドモーニングヨガ 9:30～10:30		デトックスフローヨガ 9:45～10:45		
かんたんストレッチ&筋トレ 11:00～12:00	美姿勢リラックスヨガ 11:00～12:00	かんたんエアロ&ピラティス 11:00～12:00	かんたん身体ほぐし 11:00～12:00	
ピラティス 13:30～14:30	NEW 生き生き体創 13:30～14:30	ベーシックヨガ 13:30～14:30	機能改善エクササイズ 13:00～14:00	バレトン 13:00～14:00
			キッズヒップホップ① 16:00～17:00	
			キッズヒップホップ② 17:15～18:15	
ナイトエアロ 19:30～20:30	ボクシングエクササイズ 19:30～20:30	ヨガ&ピラティス 19:30～20:30	かんたんエアロ&ストレッチ 19:30～20:30	ムーンナイトヨガ 19:30～20:30

チケットは事務所受付窓口でお買い求めいただけます。全プログラム 1コイン(500円)。
回数券は、500円券が11枚綴りで5,000円。すべての「プログラム」に共通してご利用いただけます。

お子様とママの健康を応援する教室

※無料対象は5月中の日程となります。

教室名	開催曜日・時間	定員	日程
親子ふれあい体操教室①	木曜日 / 9:15～10:45	25組	5/10,17,24 6/7,14,21
親子ふれあい体操教室②	金曜日 / 9:15～10:45	40組	5/11,18,25 6/8,15,22
親子ふれあい体操教室③	金曜日 / 11:15～12:45	25組	5/11,18,25 6/8,15,22
産後ケア	月曜日 / 10:00～11:30	15組	【第2期】5/14,21,28 【第3期】6/4,11,18
ベビーヨガリズムミックI	水曜日 / 10:00～10:55	18組	【第1期】4/11,25, 5/9,23, 6/6,20
ベビーマッサージ&サイン	水曜日 / 11:00～11:55	18組	【第1期】4/11,25, 5/9,23, 6/6,20
ベビーヨガリズムミックII	水曜日 / 10:00～10:55	18組	【第1期】4/18, 5/2,16,30, 6/13,27
ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズムミック NEW	水曜日 / 11:00～11:55	18組	【第1期】4/18, 5/2,16,30, 6/13,27

※教室への参加は事務所窓口でお申し込みをお願いします。なお、お電話でのお申し込みはできません。※参加費は月謝制で申込み時にお支払いいただきます。
■親子ふれあい体操教室: 1ヶ月3回1,800円 ■産後ケア: 1期3回3,500円 ■ベビーヨガリズムミック・ベビーマッサージ&サイン・ママの骨盤エクササイズ: 1期6回3,800円

各教室は不定期に休講となる場合があります。最新の開催スケジュールはお電話でお気軽にお問い合わせください！
または施設ホームページでもご確認いただけます。

主催:
指定管理者
日本環境マネジメント株式会社