

ミニスポーツホール ゴールデンウィーク

特別7日間のお知らせ

日時	4/29(水) 昭和の日	4/30 ~5/2	5/3(日) 憲法記念日	5/4 (月) みどりの日	5/5 (火) こどもの日	5/6(水) 振替休日
10:45~ 11:45	サルサ ダンス	通常の メニューです	中級 エアビクス	簡単 ステップ	ピラティス	サルサ ダンス
18:00~ 19:00	ヨガ		初級 エアビクス	シェイプアップ IPQ	初級 エアビクス	太極拳

<注意事項>

教室の定員は、ヨガは45名、サルサダンス・太極拳・初級/中級エアビクス・ピラティスは各35名、その他の教室は各30名です。
 教室受付は、10時45分からの教室はエントランスホール、18時からの教室は4階トレーニングルーム前にて各教室開始30分前より行います。
 申込先着順（定員になり次第締切になります）
 受付時に、名簿へのご記入及び、ミニスポーツホール利用券を購入して下さい。
 受付終了後、各教室開始時間5分前までに、運動のできる服装・上履きを着用の上、ミニスポーツホールに集合して下さい。
 ヨガ・ピラティス教室は上履きは必要ありません。
 「中学生以下」の参加はできません。