

# ミニスポーツホール ゴールデンウィーク

# 特別7'0ク'16のお知らせ

日時	4/29(木) 昭和の日	4/30(金) 以下の2教室 教室変更及び代行	5/1(土) ~5/2(日)	5/3(月) 憲法記念日	5/4(火) みどりの日	5/5(水) こどもの日
10:45~ 11:45	簡単トレーニング& ストレッチ トレーナー	9:30~10:30 ダンベル&ストレッチから はじめての太極拳 得字 弘美	通常の メニュー です	簡単ステップ 水見 真理	ピラティス 工藤 禎子	ヨガ 水見 真理
18:00~ 19:00	ピラティス 工藤 禎子	13:00~14:00 ヨガから 初級エアビクス 佐藤 和枝		シェイプアップ エア 西山 俊	サルサダンス 伊東 由紀代	中級 太極拳 得字 弘美

## <注意事項>

教室の定員はヨガは45名、ピラティスは40名、サルサダンス・太極拳・初級エアビクス・簡単ステップ各35名、その他の教室は各30名です。  
教室受付は、午後14時まで開始の教室はエントランスホール、18時以降の教室は4階トレーニングルーム前で各教室開始30分前より行います。

ヨガのみ1時間前より整理券を配布します。

申込先着順(定員になり次第締切になります)

「中学生以下」の参加はできません。

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。