

★1教室 500円★ 冬の当日体験型教室

教室名	曜日	時間(h)	定員(人)	対象	開催日程	申込時間	会場
リセット・ヨーガ	月	10:30~12:00	30	一般	12/14	9:55~10:25	スタジオ
はじめてのフラダンスⅠ		13:00~14:00	30			12:25~12:55	エコホール
やさしいピラティス		13:00~14:15	30			12:25~12:55	スタジオ
はじめてのフラダンスⅡ		14:15~15:15	30			13:40~14:10	エコホール
ビューティーヨーガⅠ		14:30~15:45	30			13:55~14:25	スタジオ
Enjoy! エアロ		19:30~20:30	30			18:55~19:25	スタジオ
ピラティスⅠ		19:30~20:45	30			18:55~19:25	エコホール
ズンバ	火	11:30~12:30	30	一般	12/15	10:55~11:25	スタジオ
リフレッシュ・ヨーガ		13:00~14:15	30			12:25~12:55	スタジオ
ベーシック・ヨーガ		19:15~20:45	30			18:40~19:10	スタジオ
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		19:30~20:30	30			18:55~19:25	エコホール
やさしいヨーガ	水	13:15~14:30	30	一般	12/9	12:40~13:10	スタジオ
シャンティ・ヨーガ		19:30~20:45	30			18:55~19:25	スタジオ
ベビーヨーガリズムⅠ	木	10:10~11:10	20組	首すわり期からよちよち歩き	12/10	9:55~10:05	スタジオ
ベビーマッサージ&サイン		11:15~12:15	20組	1ヵ月からよちよち歩き		10:40~11:10	スタジオ
ビューティーヨーガⅡ		14:30~15:45	30	一般		13:55~14:25	スタジオ
ヨーガ・フィットネスⅠ		19:15~20:45	30	一般		18:40~19:10	スタジオ
ピラティスⅡ	金	10:30~11:45	30	一般	12/11	9:55~10:25	エコホール
ヨーガ・フィットネスⅡ		11:00~12:30	30	一般		10:25~10:55	スタジオ
ベビーヨーガリズムⅡ		13:10~14:10	20組	首すわり期からよちよち歩き		12:35~13:05	スタジオ
ママのピラティス		13:30~14:30	25組	親+0歳~小学6年生		12:55~13:25	エコホール
ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズム		14:15~15:15	20組	親+よちよち歩き~3歳(未就園児)		13:40~14:10	スタジオ
はじめてのフラダンスⅢ		19:30~20:30	30	一般		18:55~19:25	スタジオ

※一般とは18歳以上の方です。(高校生は除く)

※動きやすい服装でご参加ください。(ジーンズ・スカート不可)

※電話での予約・お申込はできません。

※定員になり次第締め切らせていただきます。当日、参加人数によっては申込時間前に整理券を配布する場合がございます。

※見学希望の方は受付にお申し出ください。(教室によって見学のできない教室もございます)

～持ち物～

※全教室※

着替え・水分・タオル

※ヨーガ・ピラティス※

ヨガマット(貸出もあります)

※親子教室※

お子様の外出に必要なもの

※ベビーマッサージ&サイン※

バスタオル・オイル(当日200円での販売もあります)



エコハウス138 指定管理者

TEL: 0586-47-7138

