

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（プール窓口にて受付）
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】 電話または直接窓口にて 各回開催予約開始日10:00～
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	予約 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&筋膜リリース	
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。