

# 週替わりレッスン

下記の日程で週替わりレッスンを行ないます。



日程	時間	教室名	講師	参加料
1月15日(月)	16:00~16:30	すっきりストレッチ	藤田	500円
1月24日(水)	18:00~19:00	フラメンコ	檜	800円
1月29日(月)	16:00~16:30	すっきりストレッチ	藤田	500円
2月5日(月)	16:00~16:30	すっきりストレッチ	藤田	500円
2月14日(水)	18:00~19:00	コンディショニングストレッチ	藤田	800円
2月19日(月)	16:00~16:30	すっきりストレッチ	藤田	500円
2月28日(水)	18:00~19:00	コンディショニングストレッチ	藤田	800円
3月11日(月)	16:00~16:30	すっきりストレッチ	藤田	500円
3月13日(水)	18:00~19:00	フラメンコ	檜	800円
3月25日(月)	16:00~16:30	すっきりストレッチ	檜	500円

主催：四電工・シンコースポーツグループ

## <申込方法>

窓口で申込用紙に記入し、ご提出ください。  
参加料は当日、券売機で券をお買い求めいただき、  
受付に提出してください。

## <準備物>

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分補給できるもの
- ・室内シューズ(フラメンコ)
- ・ヨガマット(貸出あります)

