

バレトン

平成30年度
秋期日程表

「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の
3つの動きでカラダを整え
姿勢美人に♪
脂肪燃焼&代謝も上がり
ダイエット効果大!
運動不足の解消にも!



10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 ①	3	4	5	6
7 休館	8 祝日	9 休館	10	11	12	13
14	15 休館	16 ②	17	18	19	20
21	22 休館	23 ③	24	25	26	27
28	29 休館	30 ④	31			

火曜日
14:45~15:45
(16歳以上 一般男女)

受講料
全10回
新規 9,500円
継続 8,500円
単発 1,100円

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 祝日
4	5 休館	6 ⑤	7	8	9	10
11	12 休館	13 ⑥	14	15	16	17
18	19 休館	20 ⑦	21	22	23 祝日	24
25	26 休館	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館	4 ⑧	5	6	7	8
9	10 休館	11 ⑨	12	13	14	15
16	17 休館	18 ⑩	19	20	21	22
23 祝日	24 振替休日	25 休館	26	27	28 休館	29 休館
休館30	休館31					

次回「冬期」
受講料引き落とし日
「1月4日(金)」
変更・退会の際は
「12月16日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

- 持ち物 『運動ができる服装・タオル・水分(お茶等)』
- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて行ないます。
- 皆出席されますと皆勤賞がございます。
- お越しになられたら必ずスポーツセンター受付にて、受講証を提出ください。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。

