

2025(令和7)年度フィットネス講座

「姿勢改善エクササイズ」月曜日						
時間 9:50~10:50 定員 20名						
期	開講日					
1期	4月	7	14	21	28	
	5月	12	19	26		
	6月	2	9	16	23	
2期	7月	7	14	21	28	
	8月	4	18	25		
	9月	1	8	22	29	
3期	10月	6	20	27		
	11月	3	10	17	24	
	12月	1	8	15	22	
4期	1月	12	19	26		
	2月	2	9	16	23	
	3月	2	9	16	23	

「夜のピラティス」水曜日						
時間 20:00~21:00 定員 21名						
期	開講日					
1期	4月	2	9	16	23	
	5月	14	21	28		
	6月	4	11	18	25	
2期	7月	2	9	16	23	30
	8月	6	20	27		
	9月	3	10	17		
3期	10月	1	8	15	22	29
	11月	5	12	19	26	
	12月	3	10			
4期	1月	7	14	21	28	
	2月	4	18	25		
	3月	4	11	18	25	

「朝のピラティス」木曜日						
時間 10:30~11:30 定員 21名						
期	開講日					
1期	4月	3	10	17	24	
	5月	8	15	22		
	6月	5	12	19	26	
2期	7月	3	10	17	24	
	8月	7	21	28		
	9月	4	11	18	25	
3期	10月	2	9	16	23	
	11月	6	13	20	27	
	12月	4	11	18		
4期	1月	8	15	22	29	
	2月	5	12	19	26	
	3月	5	12	19		

「朝のヨガ／夜のヨガ」金曜日						
時間 朝 10:00~11:00 定員 各21名 夜 20:00~21:00						
期	開講日					
1期	4月	11	18	25		
	5月	9	16	23	30	
	6月	6	13	20	27	
2期	7月	4	11	18	25	
	8月	1	8	22		
	9月	5	12	19	26	
3期	10月	3	10	17	24	
	11月	7	14	21	28	
	12月	5	12	19		
4期	1月	9	16	23	30	
	2月	6	13	20	27	
	3月	6	13	27		

※朝と夜は別々の講座です。行き来することはできません。

【重要なお知らせ】

2025(令和7)年度から、担当がフィットネスラスタ(ラスタホール4階)になりました。ホームページでの追加募集等、すべて、フィットネスラスタで行います。受講生の皆様にはお手数ですが、欠席の連絡(072-781-4888)や受講料の納入等、フィットネスラスタ(ラスタホール4階)にてお願いいたします。

【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00~20:45 日祝10:00~16:15

休館日:火曜日(祝休日の場合は翌平日)、年末年始(12/29~1/3)

【料 金】 11,000円(税込) ※1期(全11回)ごとの料金

【場 所】 ラスタホール 3階 健康ルーム

【持ち物】 ヨガマット：貸し出し用ヨガ(ストレッチ)マットあり

【キャンセル】

講座開講初日の3日前の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。

講座開講初日の3日前が休館日の場合はその前日になります。

キャンセルとは全日程キャンセルの場合です。1回ごとの返金はしません。

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。ご了承ください。

入室は15分前からです。それより前に入ることはご遠慮ください。

【現在、受講されている方へ】

- ① 次期継続希望の有無は、白抜きの日までに指導員(フィットネスラスタ)へ所定の用紙を提出してください。
- ② 継続希望される方は、各期の最終日までに次期の受講料をお支払いください。

【新たに受講を希望される方へ】

- ① 受講希望の方は、随時フィットネスラスタ(ラスタホール4階)にお申し出ください。キャンセル待ち登録をします。
- ② 各期ごとに空きがあれば、登録順にご連絡します。