






# 当日参加型！7月限定アラカルト♪レッスン

## 〈1レッスン700円〉

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	担当者
13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22・29	2・9・16・30	3・10・17・31	
ジャズダンス& ヒップホップ 9:50~10:50 会議室(16名)		水曜ピラティス 12:50~13:50 第二体育室(32名)		骨盤シェイプ 12:50~13:50 第三体育室(32名)	遠藤
		ラテンエアロ 14:00~15:00 第二体育室(32名)	バランス コーディネーション 14:30~15:30 第三体育室(32名)		吉田
	火曜アロマヨガ 19:10~20:10 会議室(24名)	KID'S JAZZ HIPHOP 18:00~19:00 第二体育室(16名)	木曜ピラティス 19:10~20:10 第二体育室(32名)	<del>身体メンテ 19:10~20:00 会議室(16名) ※7/17.31は お休み</del>	RIO
	夜のバランス コーディネーション 20:20~21:20 会議室(24名)		ZUMBA GOLD 20:20~21:20 第二体育室(32名)	<del>ダンスエアロ 20:20~21:20 会議室(16名) ※7/17.31は お休み</del>	大石
					青木

### 《 対 象 》

・高校生相当以上の健康な方( KID'S JAZZ HIPHOPは小学1年以上)

### 《 参加方法 》

- ①当日券売機にて[アラカルト券]のチケットを購入してください。(受付にて30分前整理券配布)
- ②1F受付にて[アラカルト券]と[整理券]を交換してください。
- ③1F受付にて[教室申込書]をご記入ください。
- ④更衣室で着替えを済ませ、各場所で[整理券]を先生に渡してください。

※連続してレッスンを参加される場合は、優先で2本目の「整理券」を配布します。

※定員数を超えた場合は、お断りさせていただくことがあります。