３ 月　スポーツクラブ富山レッスン予定表

月	火	水	木	金
		9:50～10:50 ミドルエイジステップ 石川 彰子		
	14:00～14:45 エアロ(初級) 伏木 智子	14:00～14:50 リフレッシュヨガ 山村 麻梨	15:05～15:50 ステップ(初級) 中澤 由美子	14:00～14:45 エアロ(初級) 伏木 智子
		＊26 休み	＊20 休み	＊28 休み
				19:30～20:30 ポルドブラ 網谷 絵美
				＊28 休み

スポーツクラブ富山では、急なプログラム変更や休講、最新情報などのお知らせをいち早くお伝えするため、皆さまにメールでご連絡しています。メールのご登録をお願いいたします！

レッスン用メール登録

≪レッスン受講料について≫

1 回券(当日のみ有効)　一般:640 円　スポーツクラブ富山会員:580 円

※レッスン回数券をお持ちの方は、差額券(40 円)を別途購入し、ご利用ください。

≪プログラム≫

★エアロビクスダンス＜定員 25 名＞
消費カロリーが高い有酸素運動は、続けることで生活習慣病の予防,シェイプアップに効果。

★ステップ･ミドルエイジステップ＜定員 25 名＞
ステップ台を上り降りするシンプルな動きで、高い運動量が得られ、持久力や脚の筋力アップに効果あり。

★リフレッシュヨガ＜定員 25 名＞
呼吸に合わせて、ゆっくり気持ちよく動く。集中力が高まり、深いリラックス効果が得られることで、ストレス解消や心身を若々しく保つことも期待できるプログラム。

★ポルドブラ＜定員 25 名＞
立って動くピラティス。ダンス･バレエ･姿勢のトレーニング･筋力･柔軟性の全てが融合されたプログラム。

≪受講定員について≫

安全に受講していただくため定員を設けています。先着順の受付となりますので、定員を超える場合には受講いただけません。あらかじめご了承ください。

≪ご利用上の注意≫

＊ レッスン開始 30 分前から 5 分前までに総合受付で受付手続きを行ってください。
＊ 必ず、室内用シューズを持参ください。
＊ 都合によりレッスン内容及び講師を変更する場合があります。ご了承ください。
＊ レッスン参加者は 傷害保険に加入します。(保険料はレッスン参加料に含まれています)
活動中にケガ等がありましたら速やかに事務局までお届けください。補償内容の詳細については、(公財)富山市スポーツ協会ホームページより、ご確認ください。

【問い合わせ】　(公財)富山市スポーツ協会 スポーツクラブ富山 TEL 076-444-4649
https://www.taikyou-toyama.or.jp/ 又は スポーツクラブ富山で検索