

事前予約制

ヨガ・体操・運動・ダンス

# お試し体験受付中!



**【新規ご入会の方】**

- ・入会金5,500円(税込)が半額の2,750円(税込)に!
- ・「体験レッスン」または「説明会」に参加された一週間以内にご入会手続きをしていただくと、初回受講料を1,000円引きに!(2020年9/1(火)~10/28(水)まで)

**【会員の方】**

- ・“新しく受講する講座”の初回受講料が1,000円割引に!!  
(2020年9/1(火)~10/28(水)まで)

**※マスク着用でご参加ください。**

※他の割引との併用はできません。 ※ご入会手続きには入会金と受講料が必要となります。

**【体験料】1回500円(税込) ※1講座につき1人1回まで ※9/30(水)は休講日です。ご注意ください。**



曜日	講座名	体験日	時間	備考(持ち物・教材費など)
月	足心ヨーガ・四季のヨーガ 足と脚・手と腕のヨーガ (統合ヨーガ)	9/7 9/14 9/21 9/28	10:30~12:00	動きやすい服装、 (体を締め付けないズボンやシャツ) 飲料、タオル ※裸足で行います。
		10/5 10/12 10/19 10/26		
	心も体も健康に! 楊名時 健康太極拳	9/7 9/14 9/21 9/28	10:15~12:00	運動のできる服装、飲料、タオル
		10/5 10/12 10/19 10/26		
	やさしい大人の クラシックバレエ	9/7 9/14 9/21 9/28	12:30~13:30	運動のできる服装、飲料、タオル ※体験当日はシューズの貸出しがあります。 (お持ちの方は、レオタード、タイツ、バレエシューズ)
		10/5 10/12 10/19 10/26		
口ずさめる音楽で♪ いきいき健康体操	9/7 9/14 9/21 9/28	14:00~15:00	★女性限定 運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル	
	10/5 10/12 10/19 10/26			
~心もカラダもキレイに~ スリムアップヨガ	9/7 9/14 9/21 9/28	19:00~20:15	運動のできる服装、飲料、タオル ※ご予約の際に、経験の有無をお知らせください。 ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。	
	10/5 10/12 10/19 10/26			
合気道	9/7 9/14 9/21 9/28	19:30~20:30	★対象:中学生以上 運動のできる服装、飲料、タオル ※裸足で行います。	
	10/5 10/12 10/19 10/26			
火	健康ヨガ	9/1 9/8 9/15 9/22 9/29	10:30~12:00	★女性限定 動きやすい服装、飲料、タオル
		10/6 10/13 10/20 10/27		
	~自分を好きになるための~ やさしいヨガ	9/8 9/22 9/29	10:30~12:00	運動のできる服装、飲料、タオル
10/13 10/27				

裏面へつづきます!!

曜日	講座名	体験日	時間	備考(持ち物・教材費など)
火	シニアのための 転倒予防体操 ～初心者向きで誰でもできる～	9/1 9/15	14:00～15:00	運動のできる服装、飲料、タオル
		10/6 10/20		
	タップダンス	9/1 9/8 9/15 9/22 9/29	14:45～16:00	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。
		10/6 10/13 10/20 10/27		
～今日もおつかれさま～ くつろぎと癒しのヨガ	9/1 9/8 9/15 9/22 9/29	19:00～20:15	★女性限定 運動のできる服装、飲料、タオル ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。	
	10/6 10/13 10/20 10/27			
水	～身体が硬い人ほど効果絶大！～ ほぐしヨガ	9/9 9/23	10:30～12:00	★女性限定 動きやすい服装、飲料、タオル ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。
		10/14 10/28		
	楽々エアロ&ピラティス	9/2 9/9 9/16 9/23	10:30～11:45	運動のできる服装、飲料、タオル、 室内用シューズ ※シューズは、バレエシューズのような 底が薄い物は不可。
		10/7 10/14 10/21 10/28		
	呼吸ひとつであなたも変わる やさしいホームヨーガ	9/2 9/9 9/16 9/23	13:30～15:00	運動のできる服装、飲料、フェイスタオル、 バスタオル
		10/7 10/14 10/21 10/28		
	ベリーダンス (ビギナークラス)	9/2 9/9 9/16 9/23	18:30～19:15	運動のできる服装、靴下、飲料、タオル
10/7 10/14 10/21 10/28				
ジャズ&ファンク	9/2 9/9 9/16 9/23	18:40～19:55	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル	
	10/7 10/14 10/21 10/28			
楽しく体づくり！ ジャズダンスエクササイズ	9/2 9/9 9/16 9/23	20:00～20:45	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル	
	10/7 10/14 10/21 10/28			
木	ゆっくりエアロビクス& ボールストレッチ	9/3 9/10 9/17 9/24	10:30～11:40	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル
		10/1 10/8 10/15 10/22		
	社交ダンス 初級	9/10 9/24	10:30～11:50	動きやすい服装、室内用シューズ、 飲料、タオル ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。
		10/8 10/22		
奇跡の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)	9/3 9/17	10:30～12:00	運動のできる服装、飲料、汗拭きタオル	
	10/1 10/15			
楽しいフラダンス	9/10 9/24	13:30～15:00	運動のできる服装、筆記用具、飲料、タオル	
	10/8 10/22			

次のページにつづきます！！

曜日	講座名	体験日	時間	備考(持ち物・教材費など)
木	～パワーヨーガの真髄～ お仕事帰りにリラックス・ヨーガ	9/3 9/10 9/17 9/24	18:30～20:00	運動のできる服装、飲料、フェイスタオル、 バスタオル
		10/1 10/8 10/15 10/22		
金	やさしいエアロビクス	9/4 9/11 9/18 9/25	14:00～15:00	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル
	10/2 10/9 10/16 10/23			
金	やさしい大人の クラシックバレエ	9/4 9/11 9/18 9/25	18:30～19:30	運動のできる服装、飲料、タオル ※体験当日はシューズの貸出しがあります。 (お持ちの方は、レオタード、タイツ、バレエシューズ)  ※9/4・11・18・25・10/2はレッスン時間が 18:45～19:45となります。
	10/2 10/9 10/16 10/23			
土	土曜朝のモーニングヨガ	9/12 9/26	10:30～11:40	運動のできる服装、飲料、タオル ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。
	10/10 10/24			
	初めての「らくゆるヨガ」	9/5 9/19	10:30～12:00	動きやすい服装、飲料、タオル ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。
10/3 10/17				
土	～足底筋を鍛え体幹力UP～ 足育&ピラティス	9/5 9/12 9/19	12:30～13:30	★女性限定 運動のできる服装、飲料、 スポーツタオル(フェイスタオルでも可) ※講師より講座の説明がある為、12:25までに スタジオに入れるようにお越し下さい。 ※ご予約の際に、経験の有無をお知らせください。 ※予約締切 前日まで
		10/3 10/10 10/17		
日	～足指が使えると体が喜ぶ～ 足育&スローピラティス	9/13 9/27	10:15～11:15	★女性限定 運動のできる服装、飲料、 スポーツタオル(フェイスタオルでも可) ※講師より講座の説明がある為、10:10までに スタジオに入れるようにお越し下さい。 ※ご予約の際に、経験の有無をお知らせください。 ※予約締切 前日まで
		10/11 10/25		
	合気道	9/6 9/13 9/20 9/27	11:45～13:15	★対象:中学生以上 運動のできる服装、飲料、タオル ※裸足で行います。
		10/4 10/11 10/18 10/25		
楽しいフラダンス	9/6 9/20	13:30～15:00	運動のできる服装、筆記用具、飲料、タオル	
	10/4 10/18			
太極拳	9/13 9/27	13:30～15:30	運動のできる服装、飲料、タオル、 室内用シューズ(あれば底の薄いもの)	
	10/11 10/25			



裏面へつづきます！！

## 体験レッスンのご案内

★参加には、ご予約が必要になり、同一講座の体験は1回までとなります。

★ご予約は先着順になりますので、定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。

★キャンセルする際は、必ずご連絡下さい。

★受講中は駐車料金が無料となります(入庫から3時間まで)。フロントに駐車券をお出しください。

★体験、ご見学は掲載月以外も随時受付をしております。事前にお問い合わせください。

★体験後、ご入会をされる場合は、入会金及び受講料のお支払いが必要です。

お支払いは現金のみのお取り扱いとなりますので、ご準備をお願い致します。

名鉄コミュニティサロン西春 お問い合わせ **0568-26-0760**



毎週日曜or月曜 《合気道》



第2・4水曜 《ほぐしヨガ》



第2・4日曜or毎週月曜 《太極拳》



毎週月曜 《いきいき健康体操》



毎週水曜 《ジャズ&ファンク》



第1・3日曜or第2・4木曜 《フラダンス》



毎週火曜 《タップダンス》



毎週火曜 《健康ヨガ》

※写真はイメージです。