

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!

※マスク着用で  
ご参加ください

【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11月15日(日)~2021年1月31日(日)まで)



【体験料】1回1,100円(税込) ※1講座につき1人1回まで ※12/27(日)~1/6(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	足心ヨガ・四季のヨガ 足と脚・手と腕のヨガ (統合ヨガ)	11/23 11/30 12/7 12/14 12/21	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。
		1/11 1/18 1/25		
		11/23 11/30 12/14 12/21		
	1/18 1/25			
	やさしい大人の クラシックバレエ	11/23 11/30 12/7 12/14 12/21	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)
		1/11 1/18 1/25		
口ずさめる音楽で♪ いきいき健康体操	11/23 11/30 12/7 12/14 12/21	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 ※定員制ですので、お早めにお問い合わせください。	
	1/11 1/18 1/25			
~心もカラダもキレイに~ スリムアップヨガ	11/23 11/30 12/7 12/14 12/21	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。	
	1/11 1/18 1/25			
合気道	11/23 11/30 12/7 12/14 12/21	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。	
	1/11 1/18 1/25			
火	健康ヨガ	11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	10:30~12:00	★女性限定 動きやすい服装、飲料、タオル
		1/12 1/19 1/26		

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	～自分を好きになるための～ やさしいヨガ	11/24 12/8 12/22	10:30～12:00	運動のできる服装、飲料、タオル
		1/12 1/26		
	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～	11/17 12/1 12/15	14:00～15:00	運動のできる服装、飲料、タオル
		1/19		
	タップダンス	11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	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。
1/12 1/19 1/26				
～今日もおつかれさま～ くつろぎと癒しのヨガ	11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	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。	
	1/12 1/19 1/26			
水	～身体が硬い人ほど効果絶大！～ ほぐしヨガ	11/25 12/9 12/23	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。
		1/13 1/27		
	楽々エアロ&ピラティス	11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	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。
		1/13 1/20 1/27		
	呼吸ひとつであなたも変わる やさしいホームヨガ	11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	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
		1/13 1/20 1/27		
ベリーダンス (ビギナークラス)	11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	18:30～19:15	運動のできる服装、靴下、飲料、タオル	
	1/13 1/20 1/27			
ジャズ&ファンク	11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	18:40～19:55	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル	
	1/13 1/20 1/27			
楽しく体づくり！ ジャズダンスエクササイズ	11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	20:00～20:45	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル	
	1/13 1/20 1/27			
木	ゆっくりエアロビクス& ボールストレッチ	11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24	10:30～11:40	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル
		1/7 1/14 1/21 1/28		
		11/26 12/10 12/24		
1/14 1/28				

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	奇跡の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)	11/19 12/3 12/17	10:30~12:00	運動のできる服装、飲料、汗拭きタオル
		1/7 1/21		
	楽しいフォークダンス	11/19 12/3 12/17	13:00~15:00	動きやすい服装、室内用シューズ、 飲料、タオル ※シューズは底が薄い物を推奨致します。
		1/7 1/21		
楽しいフラダンス	11/26 12/10 12/24	13:30~15:00	運動のできる服装、筆記用具、飲料、タオル	
	1/14 1/28			
~パワーヨーガの真髄~ お仕事帰りにリラックス・ヨーガ	11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24	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	
	1/7 1/14 1/21 1/28			
金	やさしいエアロビクス	11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 12/25	14:00~15:00	運動のできる服装、室内用シューズ、 飲料、タオル
		1/8 1/15 1/22 1/29		
やさしい大人の クラシックバレエ	11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 12/25	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)	
	1/8 1/15 1/22 1/29			
土	土曜朝のモーニングヨガ	11/28 12/12 12/26	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。
		1/9 1/23		
	初めての「らくゆるヨガ」	11/21 12/5 12/19	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。
1/16 1/30				
~足底筋を鍛え体幹力UP~ 足育&ピラティス	11/21 12/5 12/12 12/19	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	
	1/9 1/16 1/23			
日	~足指が使えると体が喜ぶ~ 足育&スローピラティス	11/22 11/29 12/13	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
		1/10 1/24		
	合気道	11/22 11/29 12/6 12/13 12/20	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。
		1/10 1/17 1/24 1/31		
楽しいフラダンス	12/6 12/20	13:30~15:00	運動のできる服装、筆記用具、飲料、タオル	
	1/17 1/31			
太極拳	11/22 11/29 12/13	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)	
	1/10 1/24			

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。