



自由参加型教室開催のお知らせ



教室名	曜日	時間	場所	内容	講師	参加料 (1回)
ヨガストレッチ	火	12時10分～12時50分	研修室A	ヨガの要素を取り入れたストレッチ	原 陽子	510円
シェイプコアトレーニング	水	9時15分～9時55分		コアを中心にトレーニング	坂本 貴浩	
シェイプサーキット	木	12時10分～12時50分		色々な種目を使ってトレーニング	坂本 貴浩	

※他の施設ご利用の方は別途利用料が必要となります。

※消費税率変更に伴い、「参加料」は原価×税率の1円単位切り捨てで設定しています。

初回のみ登録が必要です。どなたでも気軽に参加出来る教室ですので皆様のご参加お待ちしております。



取手グリーンスポーツセンター

TEL 0297-78-9090

ホームページ <http://www.toride-green-spocen.com>



自由参加型教室 開催スケジュール(平成30年9月～平成30年11月)

曜日	教室名	時間	担当	平成30年9月	平成30年10月	平成30年11月
火	ヨガストレッチ	12:10 ∩ 12:50	原 陽子	4・11・18・25	2・9・16・23・30	13・20・27
水	シェイプコアトレーニング	9:15 ∩ 9:55	坂本 貴浩	5・12・19・26	3・10・24・31	14・21・28
木	シェイプサーキット	12:10 ∩ 12:50	坂本 貴浩	6・13・27	4・11・18	1・8・15・29

- お申し込みは当日受付となります。
- 2階研修室Aで実施いたします。
- 担当者が変更になる場合がございます。