



フロアレッスンのご案内



【場所】 大広間

* 祝日及び振替休日は休講となります!

	火		水		木		金		土		日	
	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料
10		フラダンス (会員制)		ストレッチヨガ 10:30~11:20 定員15名(500円) 門脇		ウェーブ&ピラティス 10:20~11:10 定員15名(500円) 米井 ★★		フットストレッチ 10:20~10:50 定員15名(500円) 江口		太極拳D(基礎・初級) 10:20~11:10 定員15名(500円) 片倉		
11		毎月第1・3週 10:30~12:00		ラウンドフィットネス 11:00~12:30 30分ごと5名ずつ (300円) 和室前スペース にて開催!		ウェーブ&ヨガ 11:30~12:20 定員15名(500円) 米井 ★★		ヨガ 11:10~12:00 定員15名(500円) 江口 ★		太極拳E(剣) 11:30~12:20 定員15名(500円) 片倉		ヨガ90 10:30~12:00 定員15名(700円) 片倉 ★★
12		健康体操 12:20~13:10 定員15名(500円) 江口 ★					リフレッシュストレッチ 12:20~12:40 定員15名			ウェストシェイプ 12:40~13:00 定員15名		
13				リフレッシュストレッチ 12:50~13:10 定員15名		太極拳A(基礎・初級) 13:00~13:50 定員15名(500円) 片倉		骨盤調整 13:10~13:40 定員15名(500円) 江口 ★				
14		フットストレッチ 13:30~14:00 定員15名(500円) 江口		骨盤調整ヨガ 13:30~14:20 定員15名(500円) 石尾 ★				リズム体操 14:00~14:50 定員15名(500円) 江口 ★★		ヨガ 13:30~14:20 定員15名(500円) 片倉 ★★		
15		ヨガ 14:20~15:10 定員15名(500円) 江口		ベーシックヨガ 14:40~15:30 定員15名(500円) 高橋		太極拳B(扇) 14:10~15:00 定員15名(500円) 片倉						
16		ヨガ療法 15:30~16:20 定員15名(500円) 今北 ★				太極拳C(剣) 15:20~16:10 定員15名(500円) 片倉						

- 🍀 ...初心者... 初めての方でも安心してご参加頂けるやさしいレッスンです。
- ★...強度[低]... 体力に自信のない方もご参加頂け、参加を重ねることでより楽しく動けるレッスンです。
- ★★...強度[中]... 少し体力に自信のある方向け、慣れた方が動きを楽しむことが出来るレッスンです。

レッスン再開にあたり、安心してご利用頂けるよう以下の対策を実施しての運営となります。

- ・受講されるお客様は**マスクの着用**をお願い致します。
- ・レッスンでのソーシャルディスタンスを確保する為、**大広間**にて開催いたします。
- ・入室は**レッスン開始10分前**からとなります。
- ・**ヨガマットの貸出しはございませんが**、無料レッスンにて使用しているマットをご用意しております。
※マット使用後は消毒のご協力をお願い致します。
- ・指導の為発声を伴いますので、インストラクターとお客様との間にパーテーションを設置しての開催となります。
- ・常時、窓を開けた状態でレッスンをを行います。
- ・天候等により常時換気が行えない場合においても、定期的に窓開放による換気を徹底いたします。
※換気を行う関係上室温の変化が予想されますので予めご了承ください。

【レッスン参加方法】 ※希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。

＜フロア有料・無料レッスン＞
開始30分前よりフロントにて受付致します。
10時台のレッスンは営業開始後の受付となります。

※事前のご予約は致しかねます。



教室回数券 毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます。

500円 × 11枚	5,000円(1回分お得!!) ※+200円で700円の教室参加OK	500円 × 25枚	10,000円(5回分お得!!)
700円 × 11枚	7,000円(1回分お得!!) ※500円教室参加の場合お釣りは出ません	700円 × 25枚	14,000円(5回分お得!!)

お問い合わせ: さわやかプラザ軽井沢 ☎ 047-442-6150