

# アルカディア通信 (令和8年7月~9月)

曜日	教室名	レベル	担当	開始時間	教室時間	定員/金額	開催日											
							7月			8月			9月					
							7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22
火曜日	親子体操	♥	杉山	10:00	45分	10組/ 4000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	
	ちえあーエクササイズ	♥	ゆっこ	11:00	30分	10名/ 3500円					4							
	STEP 30	♥	Yayoi	13:45	30分	12名 / 4000円					4							
	関節ケア&リラクゼーション	♥	ゆっこ	14:30	45分	12名 / 4000円					4							
	カラダすっきり水中エクササイズ	★	まゆみ	14:30	45分	15名 / 4000円					4							
	エアロサーキット	★	Yukko	18:45	45分	15名 / 5000円					4							
	アライメントフロー	★★	Yukko	19:40	60分	15名 / 5500円					4							
水曜日	ウォーキングエクササイズ	♥	Asuka	10:00	45分	15名 / 4000円	15	22	29	5	19	26	2	9	16	23	30	
	ピラティス	♥	Asuka	11:00	45分	15名 / 5000円												
	エアロコンディショニング	★	Asuka	13:30	60分	15名 / 5000円												
	大人水泳 (初級)	★	ちえみ	14:00	30分	6名 / 3500円												
	大人水泳 (上級)	★★★	ちえみ	14:45	30分	6名 / 3500円												
	ズンバ	★★	マミーゴ	18:45	45分	18名 / 5000円												
	パワーヨガ	★★	ましろ	19:45	60分	15名 / 5500円												
木曜日	STEP UP サーキット	★★	Yayoi	10:00	45分	12名 / 5000円	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24	
	カラダ整えエクササイズ	★	まゆみ	10:55	60分	12名 / 5000円												30
	60分満足体操	★	Yayoi	13:30	60分	15名 / 5000円												30
	ベーシックエアロ	★★	Asuka	18:45	45分	15名 / 5000円												30
	マットサイエンス	★★	Asuka	19:35	45分	15名 / 5000円												30
金曜日	朝 ヨ ガ	♥	梅原	9:30	75分	15名 / 5500円	3	10	17	31	7	21	28	4	11	18	25	
	アクティブ&リラックスヨガ	★★	高田	13:30	75分	15名 / 5500円												7
	リラックスヨガ	♥	梅原	18:30	75分	15名 / 5500円												7
土曜日	シェイプ&体幹トレーニング	★★	塩谷	10:00	60分	15名 / 5500円	18	25	8/1	8	22	29	5	12	19	26		

レベル : 初心者 ♥ 初級 ★ 初・中級 ★★ 中級~★★★★

## 教室事業のご案内

- ① 申し込みは、参加するご本人が申し込みをしてください。  
(やむを得ず本人が申し込みできない場合は、家族のみ可:代理1人につき1人まで)
- ② 住所・氏名・希望の教室名を伺います。

**お申込み開始日時 : 6月20日(土) 午前9時30分から受付開始**

- ※ 天災、機械故障等による教室の休講については、返金・振替等は致しません。
- ※ 受講料は、**7月1日**から教室前日までにお支払い頂き、**教室当日のお支払いはご遠慮下さい。**
- ※ **PayPayでのお支払いが可能になりましたのでご利用ください。**
- ※ 教室への途中参加につきましては、受講料金の全額を頂きます。予め御了承ください。
- ※ 教室参加の方で、教室時間外にスポーツセンター施設を利用する場合は、別途使用料金が掛かります。

**アルディアスポーツセンター TEL0556-64-3113**

### STEP UP サーキットとは・・・

STEP台を使用した筋トレや、有酸素運動のサーキットトレーニングです  
音楽に合わせたレッスン経験者様、体力に自信がある方におすす  
めです！！

