

# 各種体操教室のご案内

## 令和6年度開催中の教室

令和6年4月現在

曜日	コース	内容及び内容	指導者	時間
火曜日	Gコース	エアロビクス	渡部 貴子	PM 7:00~8:00
水曜日	Bコース	ボディメンテナンス骨盤体操	椎名 千寿子	AM10:30~11:30
	Eコース	ソフトエアロビクス	日高 久美子	PM 7:40~8:40
木曜日	Aコース	ソフトエアロビクス	日高 久美子	AM10:30~11:30
金曜日	Dコース	バランスコーディネーション	関山 恵美子	AM10:30~11:30

### 受講料

**3,300円** (税込) 週1回・4回分ワンセット

(受講料のお支払いは、初回または継続時に現金でお願いします) (自主グループは別料金)

注. コース変更不可・本人限り及び当日限り有効

※受講料納入時に受講する教室の日時指定のチケット(4回分)をお渡しします。

### 持ち物

動きやすく運動しやすい服装(ジャージなど)・シューズ・タオル・飲み物・マット等

### その他

☆ レッスン当日の体調管理はご自身の責任においてご参加下さい

☆ レッスン途中で具合が悪くなった場合は速やかに中止していただき無理はしないよう  
お願いします

☆ レッスン終了後に浴室・サウナの利用も出来ますので、利用する際は着替えタオル等は  
お持ち下さい

☆ 申込及び継続方法等ご不明な点がございましたら、係員までお問い合わせ下さい

お問い合わせ ホリゾンかみね

〒317-0055

茨城県日立市宮田町3381番地

Tel 0294-22-2045