

女性体操

～適度な運動で基礎代謝UP!～

| コース | 時間 |
|----------|-------------|
| ■火曜コース | 9:15～10:15 |
| ■水曜夜間コース | 19:30～20:30 |
| ■木曜コース | 10:45～11:45 |
| ■金曜コース | 13:30～14:30 |



◆会場 総合体育館（火曜・木曜コースはメインアリーナ、水曜夜間・金曜コースはサブアリーナ）

| | | | | |
|------|------------|--------------------|----------------|---------------|
| ◆受講料 | 火曜コース | 1期 4,500円（12回） | 2期 3,750円（10回） | 3期 2,800円（8回） |
| | 木曜コース | 1期・2期 4,500円（各12回） | 3期 2,800円（8回） | |
| | 水曜夜間・金曜コース | 1期・2期 4,200円（各12回） | 3期 2,800円（8回） | |

※メインアリーナの教室は空調設備使用料に伴い、受講料を値上げさせていただきました。

※受講料は各期前払い制となりますが、年度途中で変更させていただく場合がございます。

◎教室紹介

18歳以上の女性を対象にした教室です。ストレッチや軽スポーツを取り入れ、健康の維持増進を図ります。運動を通じて仲間づくりや体を動かすことの心地よさを感じ、運動不足の解消とともに心身をリフレッシュするような活動を行います。仲間と一緒に気持ちの良い汗をかきませんか？