

グループフィットネスを始めよう!! 日程表を確認し、是非お申込みください

21年1～3月
スケジュール

- みんなで一丸となり楽しめる!!
- 継続しての運動習慣に最適!!
- 達成感・爽快感が体験できる!!!

※募集状況につきましては、スタッフまでお問合せください
※体験には参加料820円が必要です

BODYBALANCE NEW!!



会場: 見田記念体育館

ボディバランス

ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。
腹筋、背筋、柔軟性、平衡感覚が高まり、自分のペースで
ご参加いただけます。是非一度ご体験を!!

【金曜】 9:30-10:30 開催プログラム

体験会: 12月18日・25日

1月8日・15日・22日・29日
2月5日・12日・19日・26日
3月1日・8日・15日・22日

BODYPUMP ボディパンプ



会場: 鎌倉体育館

【日曜】 ※開催日によって開始時間が違います(60分クラス)

①1月10日15:15～ ②1月17日17:15～ ③1月24日15:15～
④1月31日15:15～

⑤2月7日17:15～ ⑥2月14日15:15～ ⑦2月21日17:15～
⑧2月28日15:15～

⑨3月7日17:15～ ⑩3月14日15:15～ ⑪3月21日17:15～
⑫3月28日15:15～

【火曜】 15:15-16:15

1月5・12・19・26
2月2・9・16
3月2・9・16・23・30

【土曜】 17:15-18:15

1月9・16・23・30
2月6・13・20・27
3月6・13・20・27



会場: 鎌倉体育館

BODYCOMBAT ボディコンバット

【月曜】 11:10-12:10 開催プログラム

1月18日
2月1日・8日・15日
3月1日・8日・15日・22日 ※会場は鎌倉体育館

ご登録いただいたクラス、他の曜日クラスへの参加も可能です(満員講座除く)
鎌倉体育館0467-24-3553 / 見田記念体育館0467-24-1415