

# 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4~6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



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

4月2日・9日・16日・23日  
5月7日・14日・21日・28日  
6月4日・11日・18日・25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)

①4月4日17:15~ ②4月11日15:15~ ③4月18日17:15~  
④4月25日15:15~

⑤5月9日15:15~ ⑥5月16日17:15~ ⑦5月23日15:15~  
⑧5月30日15:15~

⑨6月6日17:15~ ⑩6月13日15:15~ ⑪6月20日17:15~

【火曜】 15:15-16:15

4月6・13・20・27  
5月11・18・25  
6月1・8・15・22

【土曜】 17:15-18:15

4月3・10・17・24  
5月1・8・15・22・29  
6月5・12・19

## BODYCOMBAT

## ボディコンバット

【月曜】 11:10-12:10 開催プログラム

4月5日・12日・19日  
5月10日・17日  
6月7日・14日・21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