

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7~9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

7月2日・9日・16日・30日
8月6日・20日・27日
9月3日・10日・17日・24日

大船駅周辺
大船体育館クラス8月~

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)

①7月4日17:15~ ②7月11日15:15~ ③7月18日17:15~
④7月25日15:15~

⑤8月1日17:15~ ⑥8月8日15:15~ ⑦8月22日15:15~
⑧8月29日15:15~

⑨9月5日17:15~ ⑩9月12日15:15~ ⑪9月19日17:15~

【火曜】 15:15-16:15

7月6・13・20・27
8月3・10・17・24・31
9月7・14・21・28

【土曜】 17:15-18:15

7月3・10・17・24・31
8月7・14・21・28
9月4・11・18・25

BODYCOMBAT

ボディコンバット

【月曜】 11:10-12:10 開催プログラム

7月5日・12日・19日
8月16日・23日
9月6日・13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