

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休館日	10:40～11:00 スタッフレッスン	10:40～11:00 スタッフレッスン				
	11:30～12:30 ソフト体操 甲斐	11:30～12:30 はじめて太極拳 中山（幸）	11:30～12:30 SALSATION® Kyosuke	11:30～12:30 リフレッシュヨガ 甲斐		
	13:00～14:00 ピラティス 後藤	13:00～14:00 ゆるめて整える セルフケア 角田	13:00～14:00 ストレッチ & ストレッチボール 城本	13:00～14:00 SALSATION® Dai		
	20:00～21:00 フリープログラム		19:30～20:30 はじめてヨガ 家入			

利用料金

- 1回 520円 （1クラス） ※発券当日のみ有効
回数券 5,200円 （11枚綴り）※購入日より3ヶ月間有効
1ヶ月定期券 4,200円 （申し込み日より30日間有効）
3ヶ月定期券 10,500円 （申し込み日より90日間有効）
※教室プログラム定期券は、全ての教室プログラムにご参加いただけます。

ご不明な点はお気軽にスタッフまでお尋ねください。

TEL : 0968-25-3001

FAX : 0968-24-6177

指定管理者 （株）東京ドームスポーツ

レッスン名		時間	内容	強度
スタッフレッスン		20分	いろいろなジャンルのレッスンを行なうクラス	★
ストレッチ& ストレッチポール	●	60分	固まった体をストレッチやポールでほぐし整えるクラス	★
リフレッシュヨガ	●	60分	やさしいポーズをとりながら呼吸を整え瞑想の世界で心身ともにリフレッシュをはかるクラス	★
はじめてヨガ	●	60分	一日の終わりに呼吸に意識を向け、身体をほぐし自分自身を労るリラックスをはかるクラス	★
はじめて太極拳		60分	ゆったりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス	★
ソフト体操		60分	はじめての方、体力に自信のない方でも簡単で安心して楽しんでいただけるクラス	★
フリープログラム		60分	週ごとにレッスン内容が変わるクラス	★～★★
ピラティス	●	60分	背骨を中心に歪みやズレを調整しインナーマッスルを鍛え、強く、しなやかな身体づくりをするクラス	★
SALSATION®		60分	いろいろなジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスプログラムです。 体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果が期待できるクラス	★～★★
ゆるめて整える セルフケア	●	60分	身体（骨・筋膜）と心（認知）の歪みを簡単な動作でゆるめ、マインドフルネス瞑想で自律神経系を整えるクラス ※大き目のバスタオルをご持参ください	★

※スタッフレッスンは、教室定期券または、トレーニングルーム利用券でご参加いただけます。

利用方法

- ・教室プログラム利用券・回数券または教室プログラム定期券をご購入のうえ、受付に提示してください。
 - ・受付にて整理券をお渡ししますので、担当インストラクターへ教室開始までにお渡しください。
- ◎整理券がないと教室には、参加できません。必ず、会場までお持ちください。

《注意》

- ※ご利用は、高校生以上（16歳以上）となります。
- ※当日、先着順となります。
- ※途中入場は、固くお断りいたします。
- ※室内用シューズ・汗拭きタオル・飲料水（蓋付のもの）をご用意ください。
- ※●表示は、室内用シューズは不要です。
- ※定期券を忘れた場合及び紛失された場合は、利用券をご購入の上、ご利用ください。
- 尚、回数券及び定期券を紛失された場合、再発行はいたしません。予めご了承ください。