大分県立フェンシング場　都度利用プログラム 9月10月スケジュール

急な休講やお知らせ等ありましたら
ホームページでご案内させて頂きます。
QRコードを読み取るとホームページをご覧いただけます。

確認方法が分からない等
ありましたら
受付窓口へお気軽に
お問い合わせください。

クラス名	担当	曜日	時間	定員	開催日									
・朝ヨガ	エイミー	月	9:45～10:45	各30名	9/7	9/14	－	9/28	－	－	10/5	－	10/19	10/26
・シェイプステップ	伊津見		11:00～11:45											
・リンパケア＆腸活エクササイズ	榎		13:00～13:45											
・ウェーブリングヨーガ	榎		14:00～14:45											
・ジャズダンス	安部	水	12:00～13:00		9/2	9/9	9/16	－	9/30	－	10/7	10/14	10/21	10/28
・ＺＵＭＢＡ	安部		13:15～14:00											
・ボクシングエクササイズ	三重野	木	10:00～10:45		9/3	9/10	9/17	－	－	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
・にこにこエアロ	三重野		11:00～11:45											
・筋膜リリース	榎		12:00～12:45											
・シェイプエアロ	佐藤ま		13:15～14:00											
・朝のととのえるピラティス	芳井	金	10:00～10:45		休講	9/11	9/18	9/25	－	10/2	休講	10/16	10/23	10/30
・ボディバランス	TOMO		11:30～12:30		9/4						10/9			
・レズミルズピラティス	TOMO		12:45～13:30											

（休講について）

・1週間のスケジュールですが、毎週行われるものでは、ございません。

・フェンシング場での大会、イベント、研修会などにより、休講になる場合がございます。

・休講の場合、ホームページ、または担当インストラクターより案内を行います。

【チケット購入について】 料金 :1回 710円(税込)

・チケットは、当日以外でもご利用いただけます。

※毎回参加する予定の方は、まとめて購入いただけます。

※回数券:11回分／7100円(税込)の販売もございます。

購入頂いたものは原則として返金できません。

紛失等についても当施設では一切の責任を負いかねます。

必要な枚数をご購入いただけます様、お願いいたします。

●○●○●○●○●○●○ お知らせ ●○●○●○●○●○●○

いつも都度プログラムにご参加いただき誠にありがとうございます。

◇熱中症からカラダを守ろう

※熱中症発症リスクを軽減するためには、水分バランスを
適切に保ち、体温調節機能を維持することが重要です。
そのためにはカラダの内部冷却と水分電解質補給をセットで
実践することが効果的な対策と考えられます。

まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給をお願いします。

〒870-0908　大分市青葉町1-1
サイクルショップコダマ大洲アリーナ・大分県立フェンシング場
☎097-551-1511