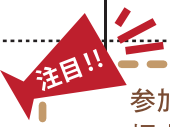


# スポーツ教室カレンダー 2023.4 ver



	月	火	水	木	金	土	
9:00	朝ヨガ 【丸岡】 9:00~9:50					ZUMBA 【丸岡】 9:00~10:00	
10:00		健康体操教室 【三国】 10:00~11:15	脱メタボ 【坂井】 10:00~11:00		朝活エアロ 【三国】 9:30~10:30	TRX 【三国】 10:00~11:00	
11:00	動けるからだ教室 【春江BG】 10:30~11:30				ZUMBA 【坂井】 10:00~11:00		
12:00					<b>NEW</b> ハッピーバランスボール 【春江BG】 10:00~11:00		
13:00		やってみよっさ 健康体操教室【丸岡】 13:30~14:20				土曜午後のヨガ教室 【春江BG】 14:00~14:50	
14:00	バレエで筋トレ バレトン教室【三国】 14:00~15:00			ヨガ 【三国】 13:30~14:30	ピラティス 【丸岡】 14:00~15:00		
15:00							
16:00		~優雅にエクササイズ~ ポルドブラ【三国】 14:00~15:00					
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		癒しのリラックスヨガ 【三国】 19:30~20:30	パンチ&エアロ 【春江BG】 19:30~20:30	ヨガストレッチ 【丸岡】 19:30~20:20	ZUMBA 【三国】 19:30~20:20	ZUMBA 【春江BG】 19:30~20:30	STRONG NATION 【三国】 19:30~20:30
21:00							



参加者のニーズにお応えて、癒し系から脂肪燃焼系まで、幅広いジャンルで開催しています。

## 教室チケットの お得なお知らせ

### ①2,000円チケット

「スポーツクラス」のLINEに登録してポイントを集めよう!! 2,000円チケット購入後に、指定のQRコードを読み取るとポイントがもらえます。1枚につき2ポイント。5ポイント貯まったら**1回無料券をプレゼント!!**

※ポイントカードダウンロード際に、初回のみ1ポイントプレゼント。

### ②5,000円チケット

**10回分+1回無料券**  
5,000円チケットには「1回無料券」が付いているのでとってもお得!! いろんな教室に通っている方、まとめて購入したい方におすすめです。

チケットは全教室共通。  
各体育館の窓口で販売しています。

**SNS やってます!** FOLLOW ME

**インスタグラム**  
「#さかさポ」で投稿しよう!!

**LINE@**  
お友達登録をしよう!!

**YouTube**  
チャンネル登録をクリック!!