

クラス名	クラス説明	運動の強度 ・難易度	参加費
元気アップ 教室 ウエスター	誰でも簡単に出来る運動を中心に、健康作りをサポートします。有酸素運動、ご自宅にてできる筋トレ指導+ストレッチ指導+脳トレクラス	強 度★ 難易度★	会員400円/回 非会員600円/回
チア (大人女子) アドバンス	大人女子の皆様、お待ちしております。対象は、大人女子。楽しい振付に合わせてLet's チア。	強 度★ 難易度★	5月12日 体験は無料です
ゆとり体操 遊学舎	中高年の方対象。もう少し動きたい、体力にちょっとだけ自信のある方向けの健康体操	強 度★★ 難易度★	会員800円/回 非会員1000円/回
親子Funタイム アドバンス	楽しい英語の音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かします。対象は未就学児。	楽しさ★★★ 難しさ★	5月12日 体験は無料です
ボール エクササイズ アドバンス	スモールボールを使って無駄なストレスから体を開放させるクラス。体の動きの機能を向上させます。マイボールがある方をご持参ください(先着20名)	強 度★ 難易度★★	会員600円/回 非会員800円/回
Woman エクササイズ 茨島体育館	ダンスエクササイズ+筋力トレーニング+ストレッチクラス。20~40代の女性対象。(それ以外の年齢の方で、私気になるわ♪という方は、どうぞご参加ください!)お子様連れ可(保育スタッフなし)	強 度★★★ 難易度★★	参加者 600円/回 (このクラスのみ、会員区分がありません)

※運動の強度や難易度の感じ方は、個人差があります。(★印は、あくまでも目安です)

※レッスン開始10分以降の参加、また妊婦の方の参加は、体に負担がかかりますのでご遠慮下さい

●●●●●4月28日までは、すべてのレッスンを会員価格で受講することができます●●●●●

2017春から開催会場が市内5ヶ所に拡大。経験豊富なインストラクターが、皆様をお待ちしています

◆◆クラブ会員登録料金 2,000円(年会費1000円+年間スポーツ傷害保険1000円)◆◆

◆クラブ会員登録による特典◆

- ①低価格料金でのレッスン受講
- ②参加レッスン毎のスポーツ保険加入
- ③4月中のご入会で、翌月のレッスン参加費1回無料
- ④家族割引(おひとり100円OFF)
- ⑤お友達紹介割引(紹介した方も、紹介された方も、参加費1回半額)

★★★★★★ レッスン会場について★★★★★★

★ウエスター ⇒秋田市新屋扇町13-34 西部市民サービスセンター 3F

★茨島体育館 ⇒秋田市茨島1丁目4-71 1F 柔剣道場

★遊学舎 ⇒秋田市上北手荒巻堺切24-2 赤十字病院近く

★アドバンス ⇒秋田市牛島西1-5-1 国道13号線、牛島こ線橋信号を秋田回生会病院方面へ曲がり

↓(018-893-4232 秋田回生会病院前を左折。無料駐車場完備!当クラブの青いノボリが目印です!