

12月 駒沢ウェルネスセンター タイムスケジュール

月		火		水		木		金	
健康運動教室 1 吉永 9:30～10:00		健康運動教室 1 矢川 9:30～10:00		健康運動教室 1 吉永 9:30～10:00		健康運動教室 1 矢川 9:30～10:00		健康運動教室 1 吉永 9:30～10:00	
対面のみ実施 エアロビクス 吉永 10:30～11:00		対面のみ実施 やさしい全身運動 矢川 10:30～11:00		対面のみ実施 踏み台 吉永 10:30～11:00		対面のみ実施 ピラティス 山下 10:30～11:00		対面のみ実施 エアロビクス 吉永 10:30～11:00	
		健康運動教室 2 矢口 11:30～12:00				健康運動教室 3 山下 11:30～12:00			
オンライン(お好きな場所で利用) フリーコース7,700円 (終日利用) 午前・午後コース5,500円 (いずれかご指定) オンラインご利用の方は 動画10本以上見放題つきとなります！ ※zoomを使用しているプログラムとなります					対面(スタジオ利用) 1回800円 回数券11回分8,000円 オンライン利用の方は安く スタジオ利用できるチケットのご 用意がございます。 (窓口へお問い合わせください。)				
入会金・年会費はございません ※本プログラムは土日祝日は休講となります。									
※お楽しみエクササイズ 山下 14:00～14:30		フラダンス 山本 14:00～14:30						対面のみ実施 踏み台 吉永 14:00～14:30	
ヨガ 山下 14:45～15:15		ボディメンテナンス 山本 14:45～15:15		対面のみ実施 エアロビクス 吉永 14:45～15:15				ピラティス 山下 14:45～15:15	
				↑第4週は月イチ講座のため休講。					
健康運動教室 3 山下 15:30～16:00		オンラインのみ実施 エアロビクス 山本 15:30～16:00		ピラティス 吉永 15:30～16:00		健康運動教室 1 矢川 15:30～16:00		健康運動教室 2 山下 15:30～16:00	
マイク講座						ヨガ			

アイコン説明



スタジオ利用時は
室内シューズを
お持ちください。



スタジオ利用時は
モニター視聴クラス
となります。

※お楽しみエクササイズ 毎週月曜 14:00~14:30

レッスン内容(週によって内容が変わります)

1日 体力おばけ(1日のみスタジオ利用者は)

8日 ペットボトルエクササイズ ペットボトル使用

15日 フォームローラー フォームローラー使用

22日 クリスマスダンス

(29日は休館のためクラスはございません。)



月イチ講座 参加無料

毎月第4水曜日 14:45~15:15

今月は**12月24日**

テーマ

『骨のはなし』

リモートで視聴希望の方は事前にご連絡ください。
 (オンラインプログラムをお申込みの方は別途申込みは不要です。)
 スタジオで参加ご希望の方は事前のお申し込みは不要です。



Mom Up Park by健幸スマイルスタジオ

ママのためのクラスを開催しております。

月1回の**対面クラス**と週2回の**オンラインクラス**実施中 詳しくは別紙または受付へお声がけください。

お問い合わせ先: 駒沢ウェルネスセンター

世田谷区上馬4-6-3

電話: 03(6450)8171

メール: komazawa.wellness@dune.ocn.ne.jp

ホームページ:

