

## ZUMBA® Gold



### ズンバゴールド (初心者)

Fitness Alouette



●土曜日 **定員 25名**  
14:00~14:45

●日曜日(月3回) **定員 25名**  
10:00~10:45

## Yoga




### やさしいヨガ

Fitness Alouette




●第2,4日曜日 **定員 25名**  
11:00~11:45

## Body Conditioning



### ボディコンディショニング

Fitness Alouette



●毎週土曜日 **定員 25名**  
13:00~13:45

## Pilates



### ピラティス

Fitness Alouette



●毎週土曜日 **定員 25名**  
11:00~11:45

## 2022 9月の予定

※急用で教室をお休みする場合は当サイトや講師のブログでお知らせいたします。

日 SUN		月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	
AM	PM						AM	PM
28		29	30 定休日	31	1	2	Pilates 3	BODY ZUMBA® Gold
ZUMBA® Gold YOGA 4		5	6 定休日	7	8	9	Pilates 10	BODY ZUMBA® Gold
ZUMBA® Gold YOGA 11		12	13 定休日	14	15	16	Pilates 17	BODY ZUMBA® Gold
18		19 敬老の日	20 定休日	21	22	23 秋分の日	Pilates 24	BODY ZUMBA® Gold
ZUMBA® Gold YOGA 25		26	27 定休日	28	29	30		1

ZUMBA® Gold  
ズンバゴールド

YOGA  
やさしいヨガ

BODY  
ボディコンディショニング

Pilates  
ピラティス

### ● 場所

ケアタウン ひばり苑  
フィットネス  
あるえっと

### ● 準備するもの

- ・ヨガマットかバスタオル
- ・運動できるような服装 (シューズ含む)

### ● ご利用料金

1回 400円  
回数券 もあります (11回分)

- ◎大人4,000円
- ◎中・高校生2,000円

### 小学生のお子様連れの方へ

○小・中学生のお子様を利用する場合は、保護者の付添いをお願いいたします。  
○小学生以下はボルダリングのみのご利用となりますのでご容赦ねがいます。

※1 ズンバ教室とボディーコンディショニング教室中はボルダリングはできないのでご了承ください。

※2 ボルダリングの際は必ず室内用のシューズに履き替えてお楽しみ下さい。

### Fitness Alouette

ホームページの最新情報  
やブログもお見逃しなく!

スケジュールはこちらから  
確認&ダウンロード  
できます。



【お問合せ】 フィットネス  
あるえっと

0176-51-7120