

# 2021

ウェルネスフォレスト三日市

# New Year Event

organized by HOS

2021.1.24 sun @ 三日市市民ホール

## ■Time Schedule

09:30~10:15	エアロ（初中級）	by 市口智子・RISA
10:45~11:45	リラクゼーションヨガ	by 米田美喜
12:15~13:00	ZUMBA	by HONOKA
13:50~14:40	エアロ（初級）	by 井手啓・内海遥・HONOKA・山倉慶一
15:00~16:00	全身リフレッシュヨガ	by 平岡綾子

※受付開始は各レッスン15分前からとなります。受付時間に合わせてご来館ください。

## ■申込詳細

申込期間 : 2020/12/23 11:00 ~ 2021/1/23 (早割期間 : 12/23 11:00 ~ 1/10)

申込方法 : 施設窓口 or 電話にてお申込みください。 TEL. 0721-62-1919

定員 : 1レッスン50名（先着順）

料金 : 裏面の料金表をご確認ください。

注意事項 : キャンセル等による返金はいたしかねます。

(新型コロナウイルスの影響による中止の場合のみ、全額ご返金させていただきます)

12/29~1/4は施設休館日のため、受付はおこなっておりません。

電話申込の方は、前日までに窓口にて料金をお支払いください。

## ■新型コロナウイルス感染症対策

- ・レッスン前の検温、アルコール消毒の実施
- ・レッスン中の室内換気
- ・レッスン中のマスク着用
- ・レッスン中のソーシャルディスタンス確保

感染症対策としまして上記の対策を実施いたします。参加者の皆様におかれましても、発熱または体調に異変を感じる場合のご来館はお控えください。また、ご来館の際はマスクをご着用ください。レッスン中もマスク着用が必須となりますので、体調の変化には十分にご留意ください。

# レッスン内容

## what's エアロビクス（初級・初中級）

音楽に合わせて楽しく動く、有酸素運動の中でも代表的なエクササイズの一つです。その効果は『脂肪燃焼・体力向上・ストレス発散 など…』多岐にわたります。

インストラクターによる丁寧な指導で、どなたでも楽しくご参加いただけます。

## what's ZUMBA

ラテン系の音楽をはじめとし、様々な音楽とダンスを融合し作られたダンスエクササイズです。脂肪燃焼効果が非常に高く、たくさん汗をかきたい方におススメです。

インストラクターと一緒に盛り上がりながら楽しみましょう！

## what's リラクゼーションヨガ or 全身リフレッシュヨガ

ゆっくりとヨガのポーズを行いながら、全身のリラックスさせることができるクラスです。ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。

この機会にヨガにチャレンジしてみませんか？

# 参加料金一覧

料金形態	会員価格			ビジター価格		
	通常料金		早割料金	通常料金		早割料金
1レッスン	¥800	→	対象外	¥1,000	→	対象外
2レッスン	¥1,500	→	¥1,400	¥1,800	→	¥1,600
3レッスン	¥1,950	→	¥1,800			

※早割期間は2020/12/23～2021/1/10までとなります。

キャンセル等による返金致しかねますので、あらかじめご了承ください。

（新型コロナウイルスの影響による中止の場合のみ、全額ご返金させていただきます）