

感謝と挑戦のTYK体育館 教室のご案内 <2017年12月-2018年1月>

12-1月教室 申込み受付日程

教室 カレンダー

プログラム内容

★ 継続申込み優先受付期間

11/6~11/19

10-11月教室にご参加の方の
継続申込み優先受付期間



◆ 新規申込み受付開始

11/20~

新規参加を希望される方の
申込み受付期間

お知らせ

NEW

大人教室『併学割引』導入について
大人教室を複数お申込みの場合に参加料金がお得になる『併学割引』を導入しております。
「色々なプログラムをやってみたい…」という方におすすめです。詳細は、スタッフまでおたずねください。

体験(有料)・見学(無料)について
体験(有料)・見学随時募集しております！ご興味のある方はぜひ一度体験・ご見学ください！くわしくは、スタッフまでおたずねください。

感謝と挑戦のTYK体育館 (多治見市総合体育館)

〒507-0818 岐阜県多治見市大畑町2-150
TEL 0572-22-4111

休館日：毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は閉館)
年末年始(12/29~1/3)

*この他に大会行事、施設メンテナンス等で開館時間の変更及び臨時休館になる場合がございます。

★ 12-1月期
継続申込
受付期間

◆ 12-1月期
新規受付
スタート

12-1月教室

カレンダー内の数字
(①~⑧)の表記は、
「第〇週レッスン」か
を表しています。
ex)
①…第1週レッスン
②…第2週レッスン

【申込み受付日程】
★…継続申込期間
◆…新規申込スタート

★ 2-3月期
継続申込
受付期間
(1月4日~)

◆ 2-3月期
新規受付
スタート
(1月18日)

11 JULY

月	火	水	木	金	土	日
6★	7	8★	9★	10	11	12
⑤	休	⑥	⑤	★	★	★
13★	14	15★	16★	17	18	19
⑥	休	⑦	⑥	★	★	★
20◆	21	22	23	24	25	26
⑦	休	⑧	休講			
27	28	29	30	12/1	2	3
⑧	休	①	⑧			

12 AUGUST

月	火	水	木	金	土	日
12/4	5	6	7	8	9	10
①	休	②	①			
11	12	13	14	15	16	17
②	休	③	②			
18	19	20	21	22	23	24
③	休	④	③			
25	26	27	28	29	30	31
④	休	休講	休講	休	休	休

1 SEPTEMBER

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4★	5	6	7
休	休	休	④	★	★	★
8★	9	8★	9★	10	11	14
⑤	休	⑥	⑤	★	★	★
15★	16	17★	18◆	19	20	21
⑥	休	⑦	⑥			
22	23	24	25	26	27	28
⑦	休	⑦	⑦			
29	30	31	2/1			
⑧	休	⑧	⑧			

コース型大人教室プログラム

- ・週1回(全8回)の2ヶ月1クルールの教室となります。
- ・入会金、年会費等は不要です。
- ・16歳以上の方が対象となります。

シンプルーヨガ

月曜 11:50~12:50

ヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)で構成されており、正確に丁寧に行うことによって身体を調整していきます!

ボディコンディショニング

水曜 13:10~14:10

肩こり・腰痛・膝痛予防を目的とした運動を行っていきます。身体機能の改善、向上を図っていきましょう。

エアロビクス (カロリーバーナー)

水曜 14:20~15:20

足や腰に負担の少ないローインパクトの動きで構成し、脂肪燃焼・カロリー消費を目的としたエアロビクスクラスです。

オリジナル健康体操 (ピラティス)

水曜 15:30~16:30

身体の歪みを整えて体幹を強化し、肩こり・腰痛などの不快感を軽減していきます。またウェストの引き締めにも効果大!

ジャズダンス

木曜 14:10~15:10

音楽に合わせて楽しく身体を動かす、基礎体力やリズム感・表現力のアップを図っていきます。初めての方大歓迎!

オリジナル健康体操 (ちくちくシェイプ)

木曜 15:20~16:20

簡単な筋力トレーニング・有酸素運動を行い、基礎代謝・体力・持久力の維持向上によるシェイプアップを図ります。

持ち物：運動のできる服装(ジーンズ・スカート等不可) 室内用シューズ(ヨガ・ピラティスは不要) タオル、水筒など水分補給のできるもの



参加料金 (クール毎で随時改定となります。予めご了承ください。)

1教室	4,320円×1教室=4,320円 (540円/回)
2教室以上	複数の教室にお申し込みの場合、各教室料金が4,320円→3,240円とお得になります!(405円/回) 例：2教室×3,240円=6,480円(2,160円お得!) 3教室×3,240円=9,720円(3,240円お得!)