

# サーキットトレーニング

## CIRCUIT TRAINING

サーキット会員  
女性専用フィットネス

# たった30分の サーキットトレーニングで 効果的にエクササイズ!

音楽に合わせて全身エクササイズ!  
初めての方でも安心!!



# サーキットトレーニング 無料体験実施中!!

**要予約** ※詳しくはお問い合わせください。

# いきいき 健康体操

**実施日** 全12回  
H23年 12/16(金)~H24年 3/16(金)

**時間** 毎週金曜日 16:00~17:00(祝日休み)

**対象** 60才以上のウッディ会員及び一般(60才以上)の方

**定員** 30人

**受講料**  
会員/3,000円(税込)  
一般/6,000円(税込)



## フラダンススクール

フラダンスが大好きで、美しく踊りたい方  
一緒にがんばりましょう!

## ジャズダンススクール

初心者大歓迎!ダンスが好きな方、  
音楽が好きな方お越しください!!

## フリースタイルダンススクール

ダンスが大好きで、テクニックを見直したい方  
楽しく踊りたい方、一緒にがんばりましょう!

詳しくは  
お問い合わせください

対象:ウッディ会員及び  
15才以上の一般の方(中学生を除く)

# いきいきサーキット

**実施日** H24年 1/10(火)~13(金)  
2/ 7(火)~10(金)  
**男性** 火・水曜日 **女性** 木・金曜日

**時間** 12:15~13:45(トレーニング終了時間 13:30)

**対象** ウッディ会員及び15才以上の一般の方  
※中学生除く

**料金**  
1人1回/300円

**初回につき無料体験**  
できます(1回限り)



# キッズクラブ

丈夫なカラダとがんばるココロを育む!

第3期 途中入講OK!  
好評受付中!!  
12/5(月)~3/12(月)まで  
※回数に応じた料金設定がございます。  
詳しくはお問い合わせください。

**無料体験開催中!!**  
3/5(月)までの月曜日  
要予約 TEL.06-6436-1730  
※お一人様1回限りとさせていただきます。詳しくはお問い合わせください。

## 英語キッズ体操

歌って踊って楽しく英語をマスター!!

**対象** 3才~就学前  
**時間** 15:40~16:30  
**定員** 20人  
**料金** 1期12回分  
12,600円(税込)



## キッズダンス

みんなで楽しくレッツダンス♪

**対象** 5才~小学生  
**時間** 16:50~17:50  
**定員** 20人  
**料金** 1期12回分  
10,080円(税込)



## 器械体操B

器械体操Aは満員御礼!!  
マット・鉄棒・跳び箱等に挑戦!!

**対象** 小学1年~3年生  
**時間** 17:00~18:15  
**定員** 30人  
**料金** 1期12回分  
10,080円(税込)



## チャレンジ健康トレーニング

お子様のレッスン時間中、  
サーキットトレーニングで健康  
づくりをしていただけます。  
**料金**  
2,620円(税込)  
※キッズクラブ申込者の保護者対象  
※キッズクラブ開催1期12回分のうち初回  
及び最終回を除く10回実施

お申込み時には受講料と、  
平成23年度災害補償制度運営費をお持ちください。\*いきいきサーキットは不要です。

おとな 500円 こども 300円  
※地区体育館等で災害補償制度に加入されている方は不要です。