

事前受付

秋の定期教室 10月~12月

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ

●日程→火曜 18:00~18:50
●参加料→6,500円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/4・11・18・25
11月/1・8・15・22
12月/6・13 全10回

No③

ココロとカラダのヨガ

●日程→水曜 12:00~12:50
●参加料→5,500円
●定員→60名
●対象→16歳以上
●会場→第3体育室

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14 全10回

No④

骨盤矯正&ヨガストレッチ

●日程→金曜 15:00~15:50
●参加料→6,050円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全11回

No⑤

バレトン

●日程→木曜 11:00~11:50
●参加料→7,500円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No⑥

気功

●日程→木曜 9:15~10:45
●参加料→6,000円
●定員→80名
●対象→16歳以上
●会場→第2体育室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No⑦

太極拳

●日程→金曜 9:00~10:15
●参加料→6,000円
●定員→86名
●対象→16歳以上
●会場→第2体育室

10月/14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全10回

No⑧

調整骨盤ピラティス

●日程→火曜 10:00~10:50
●参加料→5,400円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/4・18・25
11月/1・8・15・22
12月/6・13 全9回

No⑨

木曜ピラティス

●日程→木曜 18:00~18:50
●参加料→6,000円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No⑩

スポーツ系・文化系

朝のバドミントン

●日程→火曜 9:00~10:45
●参加料→10,500円
●定員→66名
●対象→16歳以上
●会場→第1体育室

10月/4・11・18・25
11月/1・8・15・22
12月/6・13 全10回

No⑪

夜のバドミントン

●日程→木曜 19:00~20:45
●参加料→10,500円
●定員→33名
●対象→16歳以上
●会場→第1体育室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No⑫

卓球①

●日程→火曜 11:00~12:45
●参加料→8,500円
●定員→42名
●対象→16歳以上
●会場→第1体育室

10月/4・11・18・25
11月/1・15・22・29
12月/6・13 全10回

No①

卓球②

●日程→火曜 13:00~14:45
●参加料→8,500円
●定員→84名
●対象→16歳以上
●会場→第1体育室

10月/4・11・18・25
11月/1・15・22・29
12月/6・13 全10回

No②

金曜卓球

●日程→金曜 13:00~14:45
●参加料→8,500円
●定員→70名
●対象→16歳以上
●会場→第1体育室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9 全10回

No⑬

達筆への道

●日程→月曜 11:15~12:45
●参加料→3,500円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/3・24
11月/14・28
12月/12 全5回

No⑭

絵手紙

●日程→火曜 11:10~12:45
●参加料→3,750円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/4・18
11月/1・15
12月/6 全5回

No⑮

健康づくり

わくわく健康体操

●日程→月曜 11:15~12:30
●参加料→3,840円
●定員→60名
●対象→55歳以上
●会場→第1体育室

10月/3・24・31
11月/7・14・28
12月/5・12 全8回

No⑯

頭すっきり体操

●日程→水曜 9:15~10:15
●参加料→4,500円
●定員→60名
●対象→60歳以上
●会場→第2体育室

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14 全10回

No⑰

意気揚々

●日程→水曜 13:00~14:00
●参加料→4,500円
●定員→87名
●対象→65歳以上
●会場→第2体育室

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14 全10回

No⑱

楽しく運動しよう

●日程→水曜 15:00~15:50
●参加料→4,500円
●定員→40名
●対象→50歳以上
●会場→第3体育室

10月/5・12・19・26
11月/2・9・16・30
12月/7・14 全10回

No⑲

はつらつ

●日程→金曜 11:15~12:15
●参加料→4,950円
●定員→87名
●対象→60歳以上
●会場→第2体育室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全11回

No⑳

基礎体力づくり

●日程→金曜 12:30~13:30
●参加料→4,950円
●定員→60名
●対象→40歳以上
●会場→第2体育室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全11回

No㉑

エンジョイ

●日程→金曜 13:45~14:45
●参加料→4,950円
●定員→80名
●対象→50歳以上
●会場→第2体育室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全11回

No㉒

やさしい筋力バランスUP

●日程→金曜 10:25~11:05
●参加料→4,180円
●定員→60名
●対象→50歳以上
●会場→第2体育室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全11回

No㉓

ダンス

フラダンス

●日程→木曜 15:15~16:30
●参加料→6,500円
●定員→40名
●対象→16歳以上
●会場→第2体育室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No㉔

フラメンコ

●日程→木曜 10:00~10:50
●参加料→7,500円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No㉕

初めての社交ダンス

●日程→土曜 9:15~10:45
●参加料→7,700円
●定員→14名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/8・15・22・29
11月/5・12・19・26
12月/3・10・17 全11回

No㉖

木曜ベリーダンス

●日程→木曜 12:00~12:50
●参加料→7,500円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/6・13・20・27
11月/10・17・24
12月/1・8・15 全10回

No㉗

金曜ベリーダンス

●日程→金曜 18:00~18:50
●参加料→8,250円
●定員→17名
●対象→16歳以上
●会場→研修室

10月/7・14・21・28
11月/4・11・18・25
12月/2・9・16 全11回

No㉘



親子・子ども教室、
お申込み方法は
裏面をご確認ください。