

事前受付

冬の定期教室 1月~3月

ヨガ・調整系

スポーツ系・文化系

健康づくり

ダンス

**インナーシェイプヨガ**

●日程→火曜 18:00~18:50

●参加料→7,150円

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

1月/10・17・24・31  
2月/7・14・21・28  
3月/7・14・28

**No.3** 全11回

**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

1月/10・17・24・31  
2月/7・14・21・28  
3月/7・14

**No.11** 全10回

**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

1月/23・30  
2月/6・13・27  
3月/6・13・27

**No.16** 全8回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.24** 全10回

**ココロとカラダのヨガ**

●日程→水曜 12:00~12:50

●参加料→6,050円

●定員→60名

●対象→16歳以上

●会場→第3体育室

1月/11・18・25  
2月/1・8・15・22  
3月/1・8・15・22

**No.4** 全11回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.12** 全10回

**頭すっきり体操**

●日程→水曜 9:15~10:15

●参加料→4,950円

●定員→60名

●対象→60歳以上

●会場→第2体育室

1月/11・18・25  
2月/1・8・15・22  
3月/1・8・15・22

**No.17** 全11回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.25** 全10回

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.5** 全11回

**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

1月/10・17・24・31  
2月/7・14・21・28  
3月/7・14

**No.1** 全10回

**意気揚々**

●日程→水曜 13:00~14:00

●参加料→4,950円

●定員→87名

●対象→65歳以上

●会場→第2体育室

1月/11・18・25  
2月/1・8・15・22  
3月/1・8・15・22

**No.18** 全11回

**初めての社交ダンス**

●日程→土曜 9:15~10:45

●参加料→7,000円

●定員→14名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

1月/14・21・28  
2月/4・18・25  
3月/4・11・18・25

**No.26** 全10回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.6** 全10回

**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

1月/10・17・24・31  
2月/7・14・21・28  
3月/7・14

**No.2** 全10回

**楽しく運動しよう**

●日程→水曜 15:00~15:50

●参加料→4,950円

●定員→40名

●対象→50歳以上

●会場→第3体育室

1月/11・18・25  
2月/1・8・15・22  
3月/1・8・15・22

**No.19** 全11回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.27** 全10回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.7** 全10回

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17

**No.13** 全10回

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.20** 全11回

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.28** 全11回

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17

**No.8** 全10回

**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

1月/23  
2月/13・27  
3月/13・27

**No.14** 全5回

**基礎体カづくり**

●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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.21** 全11回

**NEW 新設クラス**

**調整骨盤ピラティス10**

●日程→火曜 10:00~10:50

●参加料→6,000円

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

1月/10・17・24・31  
2月/7・14・21  
3月/7・14・28

**No.9** 全10回

**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

1月/17・31  
2月/7・21  
3月/7

**No.15** 全5回

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.22** 全11回

**アフタヌーンヨガ**

●日程→金曜 17:00~17:50

●参加料→7,150円

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.45** 全11回

**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

1月/12・19・26  
2月/2・9・16  
3月/2・9・16・23

**No.10** 全10回

親子・子ども教室、  
お申込み方法は  
裏面をご確認ください。

**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

1月/13・20・27  
2月/3・10・17・24  
3月/3・10・17・24

**No.23** 全11回

**調整骨盤ピラティス9**

●日程→火曜 9:00~9:50

●参加料→6,000円

●定員→17名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

1月/10・17・24・31  
2月/7・14・21  
3月/7・14・28

**No.46** 全10回