

事前受付

冬の定期教室 1月~3月

追加募集好評受付中。途中参加歓迎！（電話または直接フロントへお越しください。）

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 全11回

No. 12 **あと4名**

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 全10回

No. 11

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 全8回

No. 16

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 全10回

No. 24

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 全11回

No. 4

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 全10回

No. 14 **定員です**

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 全11回

No. 17

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 全10回

No. 15 **あと8名**

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 全11回

No. 13 **定員です**

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 全10回

No. 1

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 全11回

No. 18

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 全10回

No. 16 **あと6名**

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 全10回

No. 17 **あと1名**

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 全10回

No. 2

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 全11回

No. 19

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 全10回

No. 20 **あと3名**

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 全10回

No. 7

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 全10回

No. 13

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 全11回

No. 20

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 全11回

No. 21 **あと8名**

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 全10回

No. 8

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 全5回

No. 14 **定員です**

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 全11回

No. 21

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 全10回

No. 18 **定員です**

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 全5回

No. 15

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 全11回

No. 22

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 全11回

No. 45

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 全10回

No. 19 **あと1名**

定員に達していない教室は、電話または、直接フロントにて随時受付いたします。各教室の空き状況は上記の通りです。（1月12日現在）定員までの残り人数の記載がない教室は、現在定員まで10名以上の余裕がございます。

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 全11回

No. 23 **あと8名**

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 全10回

No. 24 **定員です**

お申込み・お問い合わせ電話番号:045-743-6341