

**事前受付** **冬の定期教室 1月~3月** **今からでも参加可能です。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→650円×残回数

●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.15** **あと4名**

**朝のバドミントン**

●日程→火曜 9:00~10:45

●参加料→1,050円×残回数

●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→480円×残回数

●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→650円×残回数

●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→550円×残回数

●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→1,050円×残回数

●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.12** **定員です**

**頭すっきり体操**

●日程→水曜 9:15~10:15

●参加料→450円×残回数

●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→750円×残回数

●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.23** **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→550円×残回数

●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.14** **定員です**

**卓球①**

●日程→火曜 11:00~12:45

●参加料→850円×残回数

●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→450円×残回数

●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→700円×残回数

●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.25** **あと7名**

**バレトン**

●日程→木曜 11:00~11:50

●参加料→750円×残回数

●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.13** **あと2名**

**卓球②**

●日程→火曜 13:00~14:45

●参加料→850円×残回数

●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→450円×残回数

●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→750円×残回数

●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.26** **あと2名**

**気功**

●日程→木曜 9:15~10:45

●参加料→600円×残回数

●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→850円×残回数

●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→450円×残回数

●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→750円×残回数

●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.28**

**太極拳**

●日程→金曜 9:00~10:15

●参加料→600円×残回数

●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→700円×残回数

●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.9** **定員です**

**基礎体カづくり**

●日程→金曜 12:30~13:30

●参加料→450円×残回数

●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→600円×残回数

●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.10** **定員です**

**絵手紙**

●日程→火曜 11:10~12:45

●参加料→750円×残回数

●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.11** **あと8名**

**エンジョイ**

●日程→金曜 13:45~14:45

●参加料→450円×残回数

●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→650円×残回数

●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→600円×残回数

●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.12** **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。  
(3月4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→380円×残回数

●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.17** **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→600円×残回数

●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**

**お申込み・お問い合わせ電話番号:045-743-6341**