

# 夏の事前受付教室 7月~9月

## ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ	
●日程 → 18:00-18:50 火曜	No. ③
●参加料 → ¥7,000	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/4.11.25
	8/1.8.22.29
	9/5.12.26
	全10回

ココロとカラダのヨガ	
●日程 → 12:00-12:50 水曜	No. ④
●参加料 → ¥6,600	
●定員 → 60名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第3体育室	
	7/12.19.26
	8/2.9.23.30
	9/6.13.20.27
	全11回

骨盤調整&ヨガストレッチ	
●日程 → 15:00-15:50 金曜	No. ⑤
●参加料 → ¥6,600	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/7.14.21.28
	8/4.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回

バレトン	
●日程 → 11:00-11:50 木曜	No. ⑥
●参加料 → ¥8,800	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/13.20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21.28
	全11回

気功	
●日程 → 9:15-10:45 木曜	No. ⑦
●参加料 → ¥7,150	
●定員 → 80名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/13.20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21.28
	全11回

太極拳	
●日程 → 9:00-10:15 金曜	No. ⑧
●参加料 → ¥6,500	
●定員 → 86名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22
	全10回

調整骨盤ピラティス10	
●日程 → 10:00-10:50 火曜	No. ⑨
●参加料 → ¥5,850	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/4.11.25
	8/1.8.22
	9/5.12.26
	全9回

木曜ピラティス	
●日程 → 18:00-18:50 木曜	No. ⑩
●参加料 → ¥6,500	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21.28
	全10回

## スポーツ系・文化系

朝のバドミントン	
●日程 → 9:00-10:45 火曜	No. ⑪
●参加料 → ¥11,000	
●定員 → 66名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
	7/4.11.25
	8/1.8.22.29
	9/5.12.26
	全10回

夜のバドミントン	
●日程 → 19:00-20:45 木曜	No. ⑫
●参加料 → ¥11,000	
●定員 → 33名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
	7/13.20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21
	全10回

卓球①	
●日程 → 11:00-12:45 火曜	No. ⑬
●参加料 → ¥9,000	
●定員 → 42名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
	7/4.11.25
	8/1.8.22.29
	9/5.12.26
	全10回

卓球②	
●日程 → 13:00-14:45 火曜	No. ⑭
●参加料 → ¥9,000	
●定員 → 84名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
	7/4.11.25
	8/1.8.22.29
	9/5.12.26
	全10回

金曜卓球	
●日程 → 13:00-14:45 金曜	No. ⑮
●参加料 → ¥9,000	
●定員 → 70名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22
	全10回

達筆への道	
●日程 → 11:15-12:45 月曜	No. ⑯
●参加料 → ¥4,500	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/24.31
	8/7.28
	9/11.25
	全6回

絵手紙	
●日程 → 11:10-12:45 火曜	No. ⑰
●参加料 → ¥4,000	
●定員 → 10名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/4.25
	8/1.15
	9/5
	全5回

## 健康づくり

わくわく健康体操	
●日程 → 11:15-12:30 月曜	No. ⑱
●参加料 → ¥4,770	
●定員 → 60名	
●対象 → 55歳以上	
●会場 → 第1体育室	
	7/3.10.24.31
	8/7.28
	9/4.11.25
	全9回

頭すっきり体操	
●日程 → 9:15-10:15 水曜	No. ⑲
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 60名	
●対象 → 60歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/12.19.26
	8/2.9.23.30
	9/6.13.20.27
	全11回

意気揚々	
●日程 → 13:00-14:00 水曜	No. ⑳
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 87名	
●対象 → 65歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/12.19.26
	8/2.9.23.30
	9/6.13.20.27
	全11回

楽しく運動しよう	
●日程 → 15:00-15:50 水曜	No. ㉑
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 40名	
●対象 → 50歳以上	
●会場 → 第3体育室	
	7/12.19.26
	8/2.9.23.30
	9/6.13.20.27
	全11回

はつらつ	
●日程 → 11:15-12:15 金曜	No. ㉒
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 87名	
●対象 → 60歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回

基礎体力づくり	
●日程 → 12:30-13:30 金曜	No. ㉓
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 60名	
●対象 → 40歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回

エンジョイ	
●日程 → 13:45-14:45 金曜	No. ㉔
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 80名	
●対象 → 50歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回

やさしい筋力バランスUP	
●日程 → 10:25-11:05 金曜	No. ㉕
●参加料 → ¥4,730	
●定員 → 60名	
●対象 → 50歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/14.21.28.
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回

## ダンス

フラダンス	
●日程 → 15:15-16:30 木曜	No. ㉖
●参加料 → ¥7,700	
●定員 → 40名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第2体育室	
	7/13.20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21.28
	全11回

フラメンコ	
●日程 → 10:00-10:50 木曜	No. ㉗
●参加料 → ¥8,800	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/13.20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21.28
	全11回

初めての社交ダンス	
●日程 → 9:15-10:45 土曜	No. ㉘
●参加料 → ¥7,500	
●定員 → 16名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/15.22.29
	8/5.19.26
	9/2.9.16.30
	全10回

木曜ベリーダンス	
●日程 → 12:00-12:50 木曜	No. ㉙
●参加料 → ¥8,800	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/13.20.27
	8/3.10.24.31
	9/7.14.21.28
	全11回

金曜ベリーダンス	
●日程 → 18:00-18:50 金曜	No. ㉚
●参加料 → ¥8,800	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回



ヨガ・調整系②

アフタヌーンヨガ	
●日程 → 16:00-16:50 金曜	No. ㉛
●参加料 → ¥7,700	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/14.21.28
	8/4.18.25
	9/1.8.15.22.29
	全11回

調整骨盤ピラティス9	
●日程 → 9:00-9:50 火曜	No. ㉜
●参加料 → ¥5,850	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	7/4.11.25
	8/1.8.22
	9/5.12.26
	全9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。