

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→700円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/11・18・25
5月/2・9・16・23
6月/6・13・20・27 全11回

定員です

ココロとカラダのヨガ

●日程→水曜 12:00～12:50

●参加料→600円×残回数

●定員→60名

●対象→16歳以上

●会場→第3体育室

4月/12・19・26
5月/10・17・24
6月/7・14・21・28 全10回

No.4

骨盤矯正&ヨガストレッチ

●日程→金曜 15:00～15:50

●参加料→600円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

あと1名

バレトン

●日程→木曜 11:00～11:50

●参加料→800円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22・29 全11回

あと2名

気功

●日程→木曜 9:15～10:45

●参加料→650円×残回数

●定員→80名

●対象→16歳以上

●会場→第2体育室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22・29 全11回

No.7

太極拳

●日程→金曜 9:00～10:15

●参加料→650円×残回数

●定員→86名

●対象→16歳以上

●会場→第2体育室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23 全10回

No.8

調整骨盤ピラティス10

●日程→火曜 10:00～10:50

●参加料→650円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/11・18・25
5月/2・9・23
6月/6・13・20 全9回

定員です

木曜ピラティス

●日程→木曜 18:00～18:50

●参加料→650円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22・29 全11回

あと2名

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→1,100円×残回数

●定員→66名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

4月/11・18・25
5月/9・16・23
6月/6・13・20・27 全10回

No.11

夜のバドミントン

●日程→木曜 19:00～20:45

●参加料→1,100円×残回数

●定員→33名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22 全10回

定員です

卓球①

●日程→火曜 11:00～12:45

●参加料→900円×残回数

●定員→42名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

4月/11・18・25
5月/9・16・23
6月/6・13・20・27 全10回

あと10名

卓球②

●日程→火曜 13:00～14:45

●参加料→900円×残回数

●定員→84名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

4月/11・18・25
5月/9・16・23
6月/6・13・20・27 全10回

No.2

金曜卓球

●日程→金曜 13:00～14:45

●参加料→900円×残回数

●定員→70名

●対象→16歳以上

●会場→第1体育室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23 全10回

No.13

達筆への道

●日程→月曜 11:15～12:45

●参加料→750円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/3・24
5月/8・22
6月/12・26 全6回

定員です

絵手紙

●日程→火曜 11:10～12:45

●参加料→800円×残回数

●定員→10名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/4・18
5月/2・16
6月/6 全5回

定員です

定員に達していない教室は、追加募集中です。
各教室の空き状況は上記の通りです。
(5月20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。

健康づくり

わくわく健康体操

●日程→月曜 11:15～12:30

●参加料→530円×残回数

●定員→60名

●対象→55歳以上

●会場→第1体育室

4月/24
5月/1・8・22・29
6月/5・12・26 全8回

No.16

頭すっきり体操

●日程→水曜 9:15～10:15

●参加料→500円×残回数

●定員→60名

●対象→60歳以上

●会場→第2体育室

4月/12・19・26
5月/10・17・24
6月/7・14・21・28 全10回

No.17

意気揚々

●日程→水曜 13:00～14:00

●参加料→500円×残回数

●定員→87名

●対象→65歳以上

●会場→第2体育室

4月/12・19・26
5月/10・17・24
6月/7・14・21・28 全10回

No.18

楽しく運動しよう

●日程→水曜 15:00～15:50

●参加料→500円×残回数

●定員→40名

●対象→50歳以上

●会場→第3体育室

4月/12・19・26
5月/10・17・24
6月/7・14・21・28 全10回

No.19

はつらつ

●日程→金曜 11:15～12:15

●参加料→500円×残回数

●定員→87名

●対象→60歳以上

●会場→第2体育室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

No.20

基礎体力づくり

●日程→金曜 12:30～13:30

●参加料→500円×残回数

●定員→60名

●対象→40歳以上

●会場→第2体育室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

No.21

エンジョイ

●日程→金曜 13:45～14:45

●参加料→500円×残回数

●定員→80名

●対象→50歳以上

●会場→第2体育室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

No.22

やさしい筋力バランスUP

●日程→金曜 10:25～11:05

●参加料→430円×残回数

●定員→60名

●対象→50歳以上

●会場→第2体育室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

あと1名

ダンス

フラダンス

●日程→木曜 15:15～16:30

●参加料→700円×残回数

●定員→40名

●対象→16歳以上

●会場→第2体育室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22・29 全11回

No.24

フラメンコ

●日程→木曜 10:00～10:50

●参加料→800円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22・29 全11回

No.25

初めての社交ダンス

●日程→土曜 9:15～10:45

●参加料→750円×残回数

●定員→14名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/15・22
5月/6・13・20・27
6月/3・10・17・24 全10回

あと6名

木曜ベリーダンス

●日程→木曜 12:00～12:50

●参加料→800円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/13・20・27
5月/11・18・25
6月/1・8・15・22・29 全11回

あと5名

金曜ベリーダンス

●日程→金曜 18:00～18:50

●参加料→800円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

あと9名



アフタヌーンヨガ

●日程→金曜 16:00～16:50

●参加料→700円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/14・21・28
5月/12・19・26
6月/2・9・16・23・30 全11回

No.45

調整骨盤ピラティス9

●日程→火曜 9:00～9:50

●参加料→650円×残回数

●定員→20名

●対象→16歳以上

●会場→研修室

4月/11・18・25
5月/2・9・23
6月/6・13・20 全9回

定員です