

夏の事前受付教室 7月~9月

追加募集実施中。(直接フロント受付または電話にて承ります)

【9/16(土)現在の空き状況】

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 → 18:00-18:50 火曜
- 参加料 → 700円 × 残回数
- 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

あと2名

全10回

朝のバドミントン

- 日程 → 9:00-10:45 火曜
- 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

7/4.11.25
8/1.8.22.29
9/5.12.26

No. ⑪

全10回

わくわく健康体操

- 日程 → 11:15-12:30 月曜
- 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

7/3.10.24.31
8/7.28
9/4.11.25

No. ⑫

全9回

フラダンス

- 日程 → 15:15-16:30 木曜
- 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

7/13.20.27
8/3.10.24.31
9/7.14.21.28

No. ⑭

全11回

ココロとカラダのヨガ

- 日程 → 12:00-12:50 水曜
- 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

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27

No. ⑬

全11回

夜のバドミントン

- 日程 → 19:00-20:45 木曜
- 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

7/13.20.27
8/3.10.24.31
9/7.14.21

定員です

全10回

頭すっきり体操

- 日程 → 9:15-10:15 水曜
- 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

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27

No. ⑮

全11回

フラメンコ

- 日程 → 10:00-10:50 木曜
- 参加料 → 800円 × 残回数
- 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

あと10名

全11回

骨盤調整&ヨガストレッチ

- 日程 → 15:00-15:50 金曜
- 参加料 → 600円 × 残回数
- 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

定員です

全11回

卓球①

- 日程 → 11:00-12:45 火曜
- 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

7/4.11.25
8/1.8.22.29
9/5.12.26

No. ①

全10回

意気揚々

- 日程 → 13:00-14:00 水曜
- 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

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27

No. ⑯

全11回

初めての社交ダンス

- 日程 → 9:15-10:45 土曜
- 参加料 → 750円 × 残回数
- 定員 → 14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

あと7名

全10回

バレトン

- 日程 → 11:00-11:50 木曜
- 参加料 → 800円 × 残回数
- 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

あと2名

全11回

卓球②

- 日程 → 13:00-14:45 火曜
- 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

7/4.11.25
8/1.8.22.29
9/5.12.26

No. ②

全10回

楽しく運動しよう

- 日程 → 15:00-15:50 水曜
- 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

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27

No. ⑰

全11回

木曜ベリーダンス

- 日程 → 12:00-12:50 木曜
- 参加料 → 800円 × 残回数
- 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

あと3名

全11回

気功

- 日程 → 9:15-10:45 木曜
- 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

7/13.20.27
8/3.10.24.31
9/7.14.21.28

No. ⑦

全11回

金曜卓球

- 日程 → 13:00-14:45 金曜
- 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

7/14.21.28
8/4.18.25
9/1.8.15.22

No. ⑬

全10回

はつらつ

- 日程 → 11:15-12:15 金曜
- 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

7/14.21.28
8/4.18.25
9/1.8.15.22.29

No. ⑳

全11回

金曜ベリーダンス

- 日程 → 18:00-18:50 金曜
- 参加料 → 800円 × 残回数
- 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

あと9名

全11回

太極拳

- 日程 → 9:00-10:15 金曜
- 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

7/14.21.28
8/4.18.25
9/1.8.15.22

No. ⑧

全10回

達筆への道

- 日程 → 11:15-12:45 月曜
- 参加料 → 750円 × 残回数
- 定員 → 20名
- 対象 → 16歳以上
- 会場 → 研修室

7/24.31
8/7.28
9/11.25

あと1名

全6回

基礎体力づくり

- 日程 → 12:30-13:30 金曜
- 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

7/14.21.28
8/4.18.25
9/1.8.15.22.29

No. ㉑

全11回

ヨガ・調整系②

調整骨盤ピラティス10

- 日程 → 10:00-10:50 火曜
- 参加料 → 650円 × 残回数
- 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

定員です

全9回

絵手紙

- 日程 → 11:10-12:45 火曜
- 参加料 → 800円 × 残回数
- 定員 → 10名
- 対象 → 16歳以上
- 会場 → 研修室

7/4.25
8/1.15
9/5

あと1名

全5回

エンジョイ

- 日程 → 13:45-14:45 金曜
- 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

7/14.21.28
8/4.18.25
9/1.8.15.22.29

No. ㉒

全11回

アフタヌーンヨガ

- 日程 → 16:00-16:50 金曜
- 参加料 → 700円 × 残回数
- 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

あと10名

全11回

木曜ピラティス

- 日程 → 18:00-18:50 木曜
- 参加料 → 650円 × 残回数
- 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

定員です

全10回

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。
(9月16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 → 10:25-11:05 金曜
- 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

7/14.21.28
8/4.18.25
9/1.8.15.22.29

あと5名

全11回

調整骨盤ピラティス9

- 日程 → 9:00-9:50 火曜
- 参加料 → 650円 × 残回数
- 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

定員です

全9回