

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	あと5名
●参加料 → ¥7,700	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12.19	全11回

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	
10/10.17.24 11/7.14.21.28 12/5.12.19	全10回

わくわく健康体操	
●日程 → 11:15-12:30 月曜	No. 16
●参加料 → ¥4,240	
●定員 → 60名	
●対象 → 55歳以上	
●会場 → 第1体育室	
10/23.30 11/6.13.27 12/4.11.25	全8回

フラダンス	
●日程 → 15:15-16:30 木曜	No. 24
●参加料 → ¥7,000	
●定員 → 40名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/5.12.19.26 11/2.9.16 12/7.14.21	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	
10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20	全11回

夜のバドミントン	
●日程 → 19:00-20:45 木曜	あと2名
●参加料 → ¥11,000	
●定員 → 33名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
10/12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21	全10回

頭すっきり体操	
●日程 → 9:15-10:15 水曜	No. 17
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 60名	
●対象 → 60歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20	全11回

フラメンコ	
●日程 → 10:00-10:50 木曜	あと10名
●参加料 → ¥8,000	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21	全10回

骨盤調整&ヨガストレッチ	
●日程 → 15:00-15:50 金曜	定員です
●参加料 → ¥6,000	
●定員 → 18名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/6.13.20.27 11/10.17 12/1.8.15.22	全10回

卓球①	
●日程 → 11:00-12:45 火曜	No. 1
●参加料 → ¥9,000	
●定員 → 42名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
10/10.17.24 11/7.14.21.28 12/5.12.19	全10回

意気揚々	
●日程 → 13:00-14:00 水曜	No. 18
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 87名	
●対象 → 65歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20	全11回

初めての社交ダンス	
●日程 → 9:15-10:45 土曜	あと7名
●参加料 → ¥7,500	
●定員 → 16名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/7.14.21.28 11/4.18.25 12/2.16.23	全10回

パレトン	
●日程 → 11:00-11:50 木曜	あと3名
●参加料 → ¥8,000	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/5.12.19.26 11/2.9.16 12/7.14.21	全10回

卓球②	
●日程 → 13:00-14:45 火曜	No. 2
●参加料 → ¥9,000	
●定員 → 84名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
10/10.17.24 11/7.14.21.28 12/5.12.19	全10回

楽しく運動しよう	
●日程 → 15:00-15:50 水曜	No. 19
●参加料 → ¥5,500	
●定員 → 40名	
●対象 → 50歳以上	
●会場 → 第3体育室	
10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20	全11回

木曜ベリーダンス	
●日程 → 12:00-12:50 木曜	あと8名
●参加料 → ¥8,000	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/5.12.19.26 11/2.9.16 12/7.14.21	全10回

気功	
●日程 → 9:15-10:45 木曜	No. 7
●参加料 → ¥5,850	
●定員 → 80名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/12.19.26 11/2.9.16 12/7.14.21	全9回

金曜卓球	
●日程 → 13:00-14:45 金曜	No. 13
●参加料 → ¥9,000	
●定員 → 70名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 第1体育室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10回

はつらつ	
●日程 → 11:15-12:15 金曜	No. 20
●参加料 → ¥5,000	
●定員 → 87名	
●対象 → 60歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10回

金曜ベリーダンス	
●日程 → 18:00-18:50 金曜	あと10名
●参加料 → ¥8,000	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10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	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10回

達筆への道	
●日程 → 11:15-12:45 月曜	定員です
●参加料 → ¥3,750	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/2 11/13.27 12/11.25	全5回

基礎体力づくり	
●日程 → 12:30-13:30 金曜	No. 21
●参加料 → ¥5,000	
●定員 → 60名	
●対象 → 40歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10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	定員です
●参加料 → ¥7,150	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/3.17.24.31 11/7.14.21 12/5.12.19.26	全11回

絵手紙	
●日程 → 11:10-12:45 火曜	あと4名
●参加料 → ¥4,000	
●定員 → 10名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/3.17 11/7.21 12/5	全5回

エンジョイ	
●日程 → 13:45-14:45 金曜	No. 22
●参加料 → ¥5,000	
●定員 → 80名	
●対象 → 50歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10回

アフタヌーンヨガ	
●日程 → 16:00-16:50 金曜	No. 45
●参加料 → ¥7,000	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10回

木曜ピラティス	
●日程 → 18:00-18:50 木曜	定員です
●参加料 → ¥6,500	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21	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11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	あと10名
●参加料 → ¥4,300	
●定員 → 60名	
●対象 → 50歳以上	
●会場 → 第2体育室	
10/13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15.22	全10回

調整骨盤ピラティス9	
●日程 → 9:00-9:50 火曜	定員です
●参加料 → ¥7,150	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
10/3.17.24.31 11/7.14.21 12/5.12.19.26	全11回