

冬の事前受付教室 1月~3月

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	No. ③		
●参加料 → ¥7,700			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/9.16.23.30	2/6.13.20.27	3/5.12.19	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			
1/9.16.23.30	2/6.13.20.27	3/5.12	全10回

わくわく健康体操			
●日程 → 11:15-12:30 月曜	No. ⑯		
●参加料 → ¥3,710			
●定員 → 60名			
●対象 → 55歳以上			
●会場 → 第1体育室			
1/22.29	2/5.26	3/4.11.25	全7回

フラダンス			
●日程 → 15:15-16:30 木曜	No. ⑳		
●参加料 → ¥7,700			
●定員 → 40名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 第2体育室			
1/11.18.25	2/1.8.15.22.29	3/7.14.21	全11回

ココロとカラダのヨガ			
●日程 → 12:00-12:50 水曜	No. ④		
●参加料 → ¥6,000			
●定員 → 60名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 第3体育室			
1/10.17.24.31	2/7.14.21.28	3/6.13	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			
1/11.18.25	2/1.8.15.22	3/7.14.21	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			
1/10.17.24.31	2/7.14.21.28	3/6.13.27	全11回

フラメンコ			
●日程 → 10:00-10:50 木曜	No. ㉕		
●参加料 → ¥8,800			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/11.18.25	2/1.8.15.22.29	3/7.14.21	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 → ¥6,000			
●定員 → 18名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	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			
1/9.16.23.30	2/6.13.20.27	3/5.19	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			
1/10.17.24.31	2/7.14.21.28	3/6.13.27	全11回

初めての社交ダンス			
●日程 → 9:15-10:45 土曜	No. ㉔		
●参加料 → ¥7,500			
●定員 → 16名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/13.20.27	2/3.10.17	3/2.9.16.23	全10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			
1/11.18.25	2/1.8.15.22.29	3/7.14.21	全11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			
1/9.16.23.30	2/6.13.20.27	3/5.19	全10回

楽しく運動しよう			
●日程 → 15:00-15:50 水曜	No. ⑲		
●参加料 → ¥5,000			
●定員 → 40名			
●対象 → 50歳以上			
●会場 → 第3体育室			
1/10.17.24.31	2/7.14.21.28	3/6.13	全10回

木曜ベリーダンス			
●日程 → 12:00-12:50 木曜	No. ㉗		
●参加料 → ¥8,800			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/11.18.25	2/1.8.15.22.29	3/7.14.21	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			
1/11.18.25	2/1.8.15.22.29	3/7.14.21	全11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			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	全10回

はつらつ			
●日程 → 11:15-12:15 金曜	No. ㉚		
●参加料 → ¥5,000			
●定員 → 87名			
●対象 → 60歳以上			
●会場 → 第2体育室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	全10回

金曜ベリーダンス			
●日程 → 18:00-18:50 金曜	No. ㉘		
●参加料 → ¥8,000			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	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			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	全10回

達筆への道			
●日程 → 11:15-12:45 月曜	No. ⑭		
●参加料 → ¥3,750			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/29	2/5.26	3/11.25	全5回

基礎体力づくり			
●日程 → 12:30-13:30 金曜	No. ㉙		
●参加料 → ¥5,000			
●定員 → 60名			
●対象 → 40歳以上			
●会場 → 第2体育室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	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	No. ⑨		
●参加料 → ¥6,500			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/9.16.23.30	2/6.20.27	3/5.12.19	全10回

絵手紙			
●日程 → 11:10-12:45 火曜	No. ⑮		
●参加料 → ¥4,000			
●定員 → 10名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/16.30	2/6.20	3/5	全5回

エンジョイ			
●日程 → 13:45-14:45 金曜	No. ㉚		
●参加料 → ¥5,000			
●定員 → 80名			
●対象 → 50歳以上			
●会場 → 第2体育室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	全10回

アフタヌーンヨガ			
●日程 → 16:00-16:50 金曜	No. ㉜		
●参加料 → ¥7,000			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	全10回

木曜ピラティス			
●日程 → 18:00-18:50 木曜	No. ⑩		
●参加料 → ¥7,150			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/11.18.25	2/1.8.15.22.29	3/7.14.21	全11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。

やさしい筋力バランスUP			
●日程 → 10:25-11:05 金曜	No. ㉛		
●参加料 → ¥4,300			
●定員 → 60名			
●対象 → 50歳以上			
●会場 → 第2体育室			
1/12.19.26	2/2.9.16	3/1.8.15.22	全10回

調整骨盤ピラティス9			
●日程 → 9:00-9:50 火曜	No. ㉞		
●参加料 → ¥6,500			
●定員 → 20名			
●対象 → 16歳以上			
●会場 → 研修室			
1/9.16.23.30	2/6.20.27	3/5.12.19	全10回