

春の事前受付教室 4月~6月【4/14(日)現在】

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ	
●日程 → 18:00-18:50 火曜	No. ① あと2名
●参加料→700円×残回数	
●定員 → 20名 4/9.16.23	
●対象 → 16歳以上 5/7.14.21.28	
●会場 → 研修室 6/4.11.18.25	
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→600円×残回数	
●定員 → 60名 4/10.17.24	
●対象 → 16歳以上 5/8.15.22.29	
●会場 → 第3体育室 6/5.12.19.26	
全11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→600円×残回数	
●定員 → 18名 4/12.19.26	
●対象 → 16歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 研修室 6/7.14.21.28	
全11回	

バレトン	
●日程 → 11:00-11:50 木曜	あと3名
●参加料→800円×残回数	
●定員 → 20名 4/11.18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 研修室 6/6.13.20.27	
全11回	

気功	
●日程 → 9:15-10:45 木曜	No. ⑦
●参加料→650円×残回数	
●定員 → 80名 4/11.18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 第2体育室 6/6.13.20.27	
全11回	

太極拳	
●日程 → 9:00-10:15 金曜	No. ⑧
●参加料→650円×残回数	
●定員 → 86名 4/12.19.26	
●対象 → 16歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 第2体育室 6/7.14.21	
全10回	

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→650円×残回数	
●定員 → 20名 4/9.16.23	
●対象 → 16歳以上 5/14.21.28	
●会場 → 研修室 6/4.11.18.25	
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→650円×残回数	
●定員 → 20名 4/11.18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 研修室 6/6.13.20.27	
全11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→1,100円×残回数	
●定員 → 66名 4/16.23	
●対象 → 16歳以上 5/7.14.21.28	
●会場 → 第1体育室 6/4.11.18.25	
全10回	

夜のバドミントン	
●日程 → 19:00-20:45 木曜	定員です
●参加料→1,100円×残回数	
●定員 → 33名 4/18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 第1体育室 6/6.13.20.27	
全10回	

卓球①	
●日程 → 11:00-12:45 火曜	No. ①
●参加料→900円×残回数	
●定員 → 42名 4/16.23	
●対象 → 16歳以上 5/7.14.21.28	
●会場 → 第1体育室 6/4.11.18.25	
全10回	

卓球②	
●日程 → 13:00-14:45 火曜	No. ②
●参加料→900円×残回数	
●定員 → 70名 4/16.23	
●対象 → 16歳以上 5/7.14.21.28	
●会場 → 第1体育室 6/4.11.18.25	
全10回	

金曜卓球	
●日程 → 13:00-14:45 金曜	あと8名
●参加料→900円×残回数	
●定員 → 70名 4/12.19.26	
●対象 → 16歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 第1体育室 6/7.14.21	
全10回	

達筆への道	
●日程 → 11:15-12:45 月曜	あと1名
●参加料→750円×残回数	
●定員 → 20名 4/1.8	
●対象 → 16歳以上 5/6.27	
●会場 → 研修室 6/10.24	
全6回	

絵手紙	
●日程 → 11:10-12:45 火曜	あと6名
●参加料→800円×残回数	
●定員 → 10名 4/2.16	
●対象 → 16歳以上 5/7.21	
●会場 → 研修室 6/4	
全5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。
(4月14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。

健康づくり

わくわく健康体操	
●日程 → 11:15-12:30 月曜	No. ⑫
●参加料→530円×残回数	
●定員 → 60名 4/8.22	
●対象 → 55歳以上 5/13.27	
●会場 → 第1体育室 6/3.10.24	
全7回	

頭すっきり体操	
●日程 → 9:15-10:15 水曜	No. ⑬
●参加料→500円×残回数	
●定員 → 60名 4/10.17.24	
●対象 → 60歳以上 5/8.15.22.29	
●会場 → 第2体育室 6/5.12.19.26	
全11回	

意気揚々	
●日程 → 13:00-14:00 水曜	No. ⑭
●参加料→500円×残回数	
●定員 → 87名 4/10.17.24	
●対象 → 65歳以上 5/8.15.22.29	
●会場 → 第2体育室 6/5.12.19.26	
全11回	

楽しく運動しよう	
●日程 → 15:00-15:50 水曜	No. ⑮
●参加料→500円×残回数	
●定員 → 40名 4/10.17.24	
●対象 → 50歳以上 5/8.15.22.29	
●会場 → 第3体育室 6/5.12.19.26	
全11回	

はつらつ	
●日程 → 11:30-12:30 金曜	No. ⑯
●参加料→500円×残回数	
●定員 → 87名 4/12.19.26	
●対象 → 60歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 第2体育室 6/7.14.21.28	
全11回	

レッツ!エンジョイ!	
●日程 → 13:00-14:00 金曜	No. ⑰
●参加料→500円×残回数	
●定員 → 60名 4/12.19.26	
●対象 → 40歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 第2体育室 6/7.14.21.28	
全11回	

やさしい筋力バランスUP	
●日程 → 10:30-11:10 金曜	あと9名
●参加料→430円×残回数	
●定員 → 60名 4/12.19.26	
●対象 → 50歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 第2体育室 6/7.14.21.28	
全11回	

時間に変更があります。
基礎体力作りとエンジョイ
が合体しました。

ダンス

フラダンス	
●日程 → 15:15-16:30 木曜	No. ⑱
●参加料→700円×残回数	
●定員 → 40名 4/11.18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 第2体育室 6/6.13.20.27	
全11回	

フラメンコ	
●日程 → 10:00-10:50 木曜	あと6名
●参加料→800円×残回数	
●定員 → 20名 4/11.18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 研修室 6/6.13.20.27	
全11回	

初めての社交ダンス	
●日程 → 9:15-10:45 土曜	あと10名
●参加料→750円×残回数	
●定員 → 16名 4/13.20	
●対象 → 16歳以上 5/11.18.25	
●会場 → 研修室 6/1.8.15.22.29	
全10回	

木曜ベリーダンス	
●日程 → 12:00-12:50 木曜	あと2名
●参加料→800円×残回数	
●定員 → 20名 4/11.18.25	
●対象 → 16歳以上 5/9.16.23.30	
●会場 → 研修室 6/6.13.20.27	
全11回	

金曜ベリーダンス	
●日程 → 18:00-18:50 金曜	No. ⑳
●参加料→800円×残回数	
●定員 → 20名 4/12.19.26	
●対象 → 16歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 研修室 6/7.14.21.28	
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	あと10名
●参加料→700円×残回数	
●定員 → 20名 4/12.19.26	
●対象 → 16歳以上 5/10.17.24.31	
●会場 → 研修室 6/7.14.21.28	
全11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→650円×残回数	
●定員 → 20名 4/9.16.23	
●対象 → 16歳以上 5/14.21.28	
●会場 → 研修室 6/4.11.18.25	
全10回	