

秋の事前受付教室 10月~12月(9/29(日)現在)

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 →	¥7,000
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
全10回	

朝のバドミントン	
●日程 →	9:00-10:45 火曜
●参加料 →	¥11,000
●定員 →	66名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第1体育室
No. 11	
全10回	

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

フラダンス	
●日程 →	15:15-16:30 木曜
●参加料 →	¥7,700
●定員 →	40名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 24	
全11回	

ココロとカラダのヨガ	
●日程 →	12:00-12:50 水曜
●参加料 →	¥6,600
●定員 →	60名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第3体育室
No. 4	
全11回	

夜のバドミントン	
●日程 →	19:00-20:45 木曜
●参加料 →	¥11,000
●定員 →	33名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第1体育室
No. 11	
全10回	

頭すっきり体操	
●日程 →	9:15-10:15 水曜
●参加料 →	¥5,000
●定員 →	60名
●対象 →	60歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 17	
全10回	

フラメンコ	
●日程 →	10:00-10:50 木曜
●参加料 →	¥8,800
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 25	
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 →	¥6,600
●定員 →	18名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
全11回	

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

意気揚々	
●日程 →	13:00-14:00 水曜
●参加料 →	¥5,000
●定員 →	87名
●対象 →	65歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 18	
全10回	

初めての社交ダンス	
●日程 →	9:15-10:45 土曜
●参加料 →	¥5,250
●定員 →	14名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 26	
全7回	

バレトン	
●日程 →	11:00-11:50 木曜
●参加料 →	¥8,800
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
全11回	

卓球②	
●日程 →	13:00-14:45 火曜
●参加料 →	¥9,000
●定員 →	70名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第1体育室
No. 2	
全10回	

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

木曜ベリーダンス	
●日程 →	12:00-12:50 木曜
●参加料 →	¥9,600
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
全12回	

気功	
●日程 →	9:15-10:45 木曜
●参加料 →	¥7,150
●定員 →	80名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 7	
全11回	

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

はつらつ	
●日程 →	11:30-12:30 金曜
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	87名
●対象 →	60歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 20	
全11回	

金曜ベリーダンス	
●日程 →	18:00-18:50 金曜
●参加料 →	¥9,600
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 28	
全12回	

太極拳	
●日程 →	9:00-10:15 金曜
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	86名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 8	
全10回	

達筆への道	
●日程 →	11:15-12:45 月曜
●参加料 →	¥4,500
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
あと2名 全6回	

レッツ!エンジョイ!	
●日程 →	13:00-14:00 金曜
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	60名
●対象 →	40歳以上
●会場 →	第2体育室
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 →	¥7,150
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
全11回	

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

やさしい筋力バランスUP	
●日程 →	10:30-11:10 金曜
●参加料 →	¥4,730
●定員 →	60名
●対象 →	50歳以上
●会場 →	第2体育室
No. 11	
あと9名 全11回	

アフタヌーンヨガ	
●日程 →	16:00-16:50 金曜
●参加料 →	¥7,700
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
あと8名 全11回	

木曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 木曜
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
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29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。

水曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 水曜
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
NEW 全10回	

調整骨盤ピラティス9	
●日程 →	9:00-9:50 火曜
●参加料 →	¥7,150
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
No. 11	
全11回	