

2025 冬の事前受付教室 1月~3月

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ	
●日程 →	18:00-18:50 火曜
●参加料 →	¥6,300
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/14.21.28
	2/4.18.25
	3/4.11.18
	全9回

残りわずか

ココロとカラダのヨガ	
●日程 →	12:00-12:50 水曜
●参加料 →	¥6,000
●定員 →	60名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第3体育室
	1/8.15.29
	2/5.12.19.26
	3/5.12.19
	全10回

骨盤調整&ヨガストレッチ15	
●日程 →	15:00-15:50 金曜
●参加料 →	¥5,400
●定員 →	18名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/10.17.24.
	2/7.14.21
	3/7.21
	全9回

定員です

バレトン	
●日程 →	11:00-11:50 木曜
●参加料 →	¥7,200
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/9.16
	2/6.13.20.27
	3/6.13.27
	全9回

残りわずか

気功	
●日程 →	9:15-10:45 木曜
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	80名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第2体育室
	1/9.16.23.30
	2/6.13.20.27
	3/6.13
	全10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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14
	全10回

調整骨盤ピラティス10	
●日程 →	10:00-10:50 火曜
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/14.21.28
	2/4.18.25
	3/4.11.18.25
	全10回

定員です

木曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 木曜
●参加料 →	¥5,850
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/16.23.30
	2/6.13.20.27
	3/6.13
	全9回

残りわずか

スポーツ系・文化系

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
	1/14.21.28
	2/4.18.25
	3/4.11.18.25
	全10回

11

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
	1/9.16.23.30
	2/6.13.20.27
	3/6.13
	全10回

定員です

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
	1/14.21.28
	2/4.18.25
	3/4.11.18.25
	全10回

1

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
	1/14.21.28
	2/4.18.25
	3/4.11.18.25
	全10回

2

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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14
	全10回

13

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
	1/6.27
	2/10.
	3/3.10.24
	全6回

残りわずか

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
	1/14.28
	2/25.
	3/11.25
	全5回

残りわずか

健康づくり

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
	1/6.27
	2/3.10
	3/3.10.24
	全7回

16

頭すっきり体操	
●日程 →	9:15-10:15 水曜
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	60名
●対象 →	60歳以上
●会場 →	第2体育室
	1/8.15.22.29
	2/5.12.19.26
	3/5.12.19
	全11回

17

意気揚々	
●日程 →	13:00-14:00 水曜
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	87名
●対象 →	65歳以上
●会場 →	第2体育室
	1/8.15.22.29
	2/5.12.19.26
	3/5.12.19
	全11回

18

楽しく運動しよう	
●日程 →	15:00-15:50 水曜
●参加料 →	¥5,000
●定員 →	40名
●対象 →	50歳以上
●会場 →	第3体育室
	1/8.15.29
	2/5.12.19.26
	3/5.12.19
	全10回

19

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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14.21
	全11回

20

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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14.21
	全11回

21

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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14.21
	全11回

23

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
	1/15.22.29
	2/5.12.19.26
	3/5.12.19
	全10回

47

ダンス

フラダンス	
●日程 →	15:15-16:30 木曜
●参加料 →	¥7,000
●定員 →	40名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	第2体育室
	1/9.16.23.30
	2/6.13.20.27
	3/6.13
	全10回

24

フラメンコ	
●日程 →	10:00-10:50 木曜
●参加料 →	¥8,000
●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
	3/6.13
	全10回

25

初めての社交ダンス	
●日程 →	9:15-10:45 土曜
●参加料 →	¥6,750
●定員 →	14名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/11.18.25
	2/15.22
	3/1.8.15.22
	全9回

26

木曜ベリーダンス	
●日程 →	12:00-12:50 木曜
●参加料 →	¥8,800
●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
	3/6.13.27
	全11回

残りわずか

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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14.21.28
	全12回

28

骨盤調整&ヨガストレッチ14	
●日程 →	14:00-14:50 金曜
●参加料 →	¥5,400
●定員 →	18名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21
	3/7.21
	全9回

48

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
	1/10.17.24.31
	2/7.14.21.28
	3/7.14.21
	全11回

45

調整骨盤ピラティス9	
●日程 →	9:00-9:50 火曜
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	20名
●対象 →	16歳以上
●会場 →	研修室
	1/14.21.28
	2/4.18.25
	3/4.11.18.25
	全10回

定員です

親子・子ども教室、お申込み方法は裏面をご確認ください。