

2025 春の事前受付教室 4月～6月

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ	
●日程 →	18:00-18:50 火曜 No. ③
●参加料 →	¥7,000
●定員 →	20名 4/8.15.22
●対象 →	16歳以上 5/13.20.27
●会場 →	研修室 6/3.10.17.24 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 4/9.16.23
●対象 →	16歳以上 5/7.14.21.28
●会場 →	第3体育室 6/4.11.18.25 全11回

骨盤調整&ヨガストレッチ15	
●日程 →	15:00-15:50 金曜 No. ⑤
●参加料 →	¥6,000
●定員 →	18名 4/18.25
●対象 →	16歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	研修室 6/6.13.20.27 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 4/10.17.24
●対象 →	16歳以上 5/8.15.22.29
●会場 →	研修室 6/5.12.19.26 全11回

気功	
●日程 →	9:15-10:45 木曜 No. ⑦
●参加料 →	¥7,150
●定員 →	80名 4/10.17.24
●対象 →	16歳以上 5/8.15.22.29
●会場 →	第2体育室 6/5.12.19.26 全11回

太極拳	
●日程 →	9:00-10:15 金曜 No. ⑧
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	86名 4/11.18.25
●対象 →	16歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	第2体育室 6/6.20.27 全10回

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 4/8.15.22
●対象 →	16歳以上 5/13.20.27
●会場 →	研修室 6/3.10.17.24 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 4/10.17.24
●対象 →	16歳以上 5/8.15.22.29
●会場 →	研修室 6/5.12.19.26 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 →	¥11,000
●定員 →	66名 4/8.15.22
●対象 →	16歳以上 5/13.20.27
●会場 →	第1体育室 6/3.10.17.24 全10回

夜のバドミントン	
●日程 →	19:00-20:45 木曜 No. ⑫
●参加料 →	¥12,100
●定員 →	33名 4/10.17.24
●対象 →	16歳以上 5/8.15.22.29
●会場 →	第1体育室 6/5.12.19.26 全11回

卓球①	
●日程 →	11:00-12:45 火曜 No. ①
●参加料 →	¥9,000
●定員 →	42名 4/8.15.22
●対象 →	16歳以上 5/13.20.27
●会場 →	第1体育室 6/3.10.17.24 全10回

卓球②	
●日程 →	13:00-14:45 火曜 No. ②
●参加料 →	¥9,000
●定員 →	70名 4/8.15.22
●対象 →	16歳以上 5/13.20.27
●会場 →	第1体育室 6/3.10.17.24 全10回

金曜卓球	
●日程 →	13:00-14:45 金曜 No. ⑬
●参加料 →	¥9,000
●定員 →	70名 4/11.18.25
●対象 →	16歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	第1体育室 6/6.13.20 全10回

達筆への道	
●日程 →	11:15-12:45 月曜 No. ⑭
●参加料 →	¥4,500
●定員 →	20名 4/7.14
●対象 →	16歳以上 5/12.26
●会場 →	研修室 6/9.30 全6回

絵手紙	
●日程 →	11:10-12:45 火曜 No. ⑮
●参加料 →	¥4,000
●定員 →	10名 4/8.22
●対象 →	16歳以上 5/13.27
●会場 →	研修室 6/3 全5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。

健康づくり

わくわく健康体操	
●日程 →	11:15-12:30 月曜 No. ⑯
●参加料 →	¥4,770
●定員 →	60名 4/7.14.28
●対象 →	55歳以上 5/12.26
●会場 →	第1体育室 6/2.9.23.30 全9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 4/9.16.23
●対象 →	60歳以上 5/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室 6/4.11.18.25 全11回

意気揚々	
●日程 →	13:00-14:00 水曜 No. ⑱
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	87名 4/9.16.23
●対象 →	65歳以上 5/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室 6/4.11.18.25 全11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 4/9.16.23
●対象 →	50歳以上 5/7.14.21.28
●会場 →	第3体育室 6/4.11.18.25 全11回

はつらつ	
●日程 →	11:30-12:30 金曜 No. ⑳
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	87名 4/11.18.25
●対象 →	60歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	第2体育室 6/6.13.20.27 全11回

レッツ!エンジョイ!	
●日程 →	13:00-14:00 金曜 No. ㉑
●参加料 →	¥5,500
●定員 →	60名 4/11.18.25
●対象 →	40歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	第2体育室 6/6.13.20.27 全11回

やさしい筋力バランスUP	
●日程 →	10:30-11:10 金曜 No. ㉒
●参加料 →	¥4,730
●定員 →	60名 4/11.18.25
●対象 →	50歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	第2体育室 6/6.13.20.27 全11回

水曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 水曜 No. ㉓
●参加料 →	¥7,150
●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

ダンス

フラダンス	
●日程 →	15:15-16:30 木曜 No. ㉔
●参加料 →	¥7,700
●定員 →	40名 4/10.17.24
●対象 →	16歳以上 5/8.15.22.29
●会場 →	第2体育室 6/5.12.19.26 全11回

フラメンコ	
●日程 →	10:00-10:50 木曜 No. ㉕
●参加料 →	¥8,000
●定員 →	20名 4/10.24
●対象 →	16歳以上 5/8.15.22.29
●会場 →	研修室 6/5.12.19.26 全10回

木曜ベリーダンス	
●日程 →	12:00-12:50 木曜 No. ㉖
●参加料 →	¥10,400
●定員 →	20名 4/3.10.17.24
●対象 →	16歳以上 5/1.8.15.22.29
●会場 →	研修室 6/5.12.19.26 全13回

金曜ベリーダンス	
●日程 →	18:00-18:50 金曜 No. ㉗
●参加料 →	¥10,400
●定員 →	20名 4/4.11.18.25
●対象 →	16歳以上 5/2.9.16.23.30
●会場 →	研修室 6/6.13.20.27 全13回

骨盤調整&ヨガストレッチ14	
●日程 →	14:00-14:50 金曜 No. ㉘
●参加料 →	¥6,000
●定員 →	18名 4/18.25
●対象 →	16歳以上 5/9.16.23.30
●会場 →	研修室 6/6.13.20.27 全10回

アフタヌーンヨガ	
●日程 →	16:00-16:50 金曜 No. ㉙
●参加料 →	¥7,700
●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

調整骨盤ピラティス9	
●日程 →	9:00-9:50 火曜 No. ㉚
●参加料 →	¥6,500
●定員 →	20名 4/8.15.22
●対象 →	16歳以上 5/13.20.27
●会場 →	研修室 6/3.10.17.24 全10回