

2025 夏の事前受付教室 7月~9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 →	¥8,000		
●定員 →	20名	7/1.8.15.29	
●対象 →	16歳以上	8/5.19.26	
●会場 →	研修室	9/2.9.30	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 →	¥8,400		
●定員 →	60名	7/2.9.16.23.30	
●対象 →	16歳以上	8/6.20.27	
●会場 →	第3体育室	9/3.10.17.24	全12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 →	¥8,400		
●定員 →	18名	7/4.11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	研修室	9/5.12.19.26	全12回

バレトン			
●日程 →	11:00-11:50 木曜	No. ⑥	
●参加料 →	¥10,800		
●定員 →	20名	7/3.10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.21.28	
●会場 →	研修室	9/4.11.18.25	全12回

気功			
●日程 →	9:15-10:45 木曜	No. ⑦	
●参加料 →	¥9,000		
●定員 →	80名	7/3.10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.21.28	
●会場 →	第2体育室	9/4.11.18.25	全12回

太極拳			
●日程 →	9:00-10:15 金曜	No. ⑧	
●参加料 →	¥7,500		
●定員 →	86名	7/11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.29	
●会場 →	第2体育室	9/5.12.19.26	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 →	¥7,500		
●定員 →	20名	7/1.8.15.29	
●対象 →	16歳以上	8/5.19.26	
●会場 →	研修室	9/2.9.30	全10回

木曜ピラティス			
●日程 →	18:00-18:50 木曜	No. ⑩	
●参加料 →	¥7,500		
●定員 →	20名	7/10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.21.28	
●会場 →	研修室	9/4.11.18	全10回

朝のバドミントン			
●日程 →	9:00-10:45 火曜	No. ⑪	
●参加料 →	¥9,600		
●定員 →	66名	7/1.8.15.29	
●対象 →	16歳以上	8/5.12.19.26	
●会場 →	第1体育室	0	全8回

夜のバドミントン			
●日程 →	19:00-20:45 木曜	No. ⑫	
●参加料 →	¥9,600		
●定員 →	33名	7/3.10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.21.28	
●会場 →	第1体育室	0	全8回

卓球①			
●日程 →	11:00-12:45 火曜	No. ①	
●参加料 →	¥8,000		
●定員 →	42名	7/1.8.15.29	
●対象 →	16歳以上	8/5.12.19.26	
●会場 →	第1体育室	0	全8回

卓球②			
●日程 →	13:00-14:45 火曜	No. ②	
●参加料 →	¥8,000		
●定員 →	70名	7/1.8.15.29	
●対象 →	16歳以上	8/5.12.19.26	
●会場 →	第1体育室	0	全8回

金曜卓球			
●日程 →	13:00-14:45 金曜	No. ⑬	
●参加料 →	¥8,000		
●定員 →	70名	7/4.11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	第1体育室	0	全8回

達筆への道			
●日程 →	11:15-12:45 月曜	No. ⑭	
●参加料 →	¥5,100		
●定員 →	20名	7/7.14	
●対象 →	16歳以上	8/4.25	
●会場 →	研修室	9/8.29	全6回

絵手紙			
●日程 →	11:10-12:45 火曜	No. ⑮	
●参加料 →	¥4,500		
●定員 →	10名	7/1.15	
●対象 →	16歳以上	8/5.19	
●会場 →	研修室	9/2	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。

わくわく健康体操			
●日程 →	11:15-12:30 月曜	No. ⑯	
●参加料 →	¥3,150		
●定員 →	60名	7/7.14.28	
●対象 →	55歳以上	8/4.25	
●会場 →	第1体育室	0	全5回

頭すっきり体操			
●日程 →	9:15-10:15 水曜	No. ⑰	
●参加料 →	¥6,600		
●定員 →	60名	7/9.16.23.30	
●対象 →	60歳以上	8/6.20.27	
●会場 →	第2体育室	9/3.10.17.24	全11回

意気揚々			
●日程 →	13:00-14:00 水曜	No. ⑱	
●参加料 →	¥6,600		
●定員 →	87名	7/9.16.23.30	
●対象 →	65歳以上	8/6.20.27	
●会場 →	第2体育室	9/3.10.17.24	全11回

楽しく運動しよう			
●日程 →	15:00-15:50 水曜	No. ⑲	
●参加料 →	¥6,600		
●定員 →	40名	7/9.16.23.30	
●対象 →	50歳以上	8/6.20.27	
●会場 →	第3体育室	9/3.10.17.24	全11回

はつらつ			
●日程 →	11:30-12:30 金曜	No. ⑳	
●参加料 →	¥6,600		
●定員 →	87名	7/11.18.25	
●対象 →	60歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	第2体育室	9/5.12.19.26	全11回

レッツ! エンジョイ!			
●日程 →	13:00-14:00 金曜	No. ㉑	
●参加料 →	¥6,600		
●定員 →	60名	7/11.18.25	
●対象 →	40歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	第2体育室	9/5.12.19.26	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 →	¥5,830		
●定員 →	60名	7/11.18.25	
●対象 →	50歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	第2体育室	9/5.12.19.26	全11回

水曜ピラティス			
●日程 →	18:00-18:50 水曜	No. ㉓	
●参加料 →	¥7,500		
●定員 →	20名	7/9.16.23.30	
●対象 →	16歳以上	8/6.20.27	
●会場 →	研修室	9/3.10.17	全10回

フラダンス			
●日程 →	15:15-16:30 木曜	No. ㉔	
●参加料 →	¥9,600		
●定員 →	40名	7/3.10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.21.28	
●会場 →	第2体育室	9/4.11.18.25	全12回

フラメンコ			
●日程 →	10:00-10:50 木曜	No. ㉕	
●参加料 →	¥10,800		
●定員 →	20名	7/3.10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.21.28	
●会場 →	研修室	9/4.11.18.25	全12回

木曜バレーダンス			
●日程 →	12:00-12:50 木曜	No. ㉖	
●参加料 →	¥11,700		
●定員 →	20名	7/3.10.17.24.31	
●対象 →	16歳以上	8/7.14.21.28	
●会場 →	研修室	9/4.11.18.25	全13回

金曜バレーダンス			
●日程 →	18:00-18:50 金曜	No. ㉗	
●参加料 →	¥11,700		
●定員 →	20名	7/4.11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.15.22.29	
●会場 →	研修室	9/5.12.19.26	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 →	¥8,400		
●定員 →	18名	7/4.11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	研修室	9/5.12.19.26	全12回

アフタヌーンヨガ			
●日程 →	16:00-16:50 金曜	No. ㉙	
●参加料 →	¥9,600		
●定員 →	20名	7/4.11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	研修室	9/5.12.19.26	全12回

調整骨盤ピラティス9			
●日程 →	9:00-9:50 火曜	No. ㉚	
●参加料 →	¥7,500		
●定員 →	20名	7/1.8.15.29	
●対象 →	16歳以上	8/5.19.26	
●会場 →	研修室	9/2.9.30	全10回

骨盤調整&ヨガストレッチ13			
●日程 →	13:00-13:50 金曜	No. ㉛	
●参加料 →	¥8,400		
●定員 →	18名	7/4.11.18.25	
●対象 →	16歳以上	8/1.8.22.29	
●会場 →	研修室	9/5.12.19.26	全12回