

秋の事前受付教室 10月～12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	全10回
●参加料→	¥8,000		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/7.21		
	11/4.11.18.25		
	12/2.9.16.23		

ココロとカラダのヨガ			
●日程 →	12:00-12:50 水曜	No. ④	全12回
●参加料→	¥8,400		
●定員 →	60名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	第3体育室		
	10/8.15.22.29		
	11/5.12.19.26		
	12/3.10.17.24		

骨盤調整&ヨガストレッチ15			
●日程 →	15:00-15:50 金曜	No. ⑤	全11回
●参加料→	¥7,700		
●定員 →	18名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/3.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19		

バレトン			
●日程 →	11:00-11:50 木曜	No. ⑥	全10回
●参加料→	¥9,000		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/9.16.23		
	11/6.13.20.27		
	12/4.11.25		

気功			
●日程 →	9:15-10:45 木曜	No. ⑦	全11回
●参加料→	¥8,250		
●定員 →	80名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/9.16.30		
	11/6.13.20.27		
	12/4.11.18.25		

太極拳			
●日程 →	9:00-10:15 金曜	No. ⑧	全10回
●参加料→	¥7,500		
●定員 →	86名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19		

調整骨盤ピラティス10			
●日程 →	10:00-10:50 火曜	No. ⑨	全11回
●参加料→	¥8,250		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/7.21.28		
	11/4.11.18.25		
	12/2.9.16.23		

木曜ピラティス			
●日程 →	18:00-18:50 木曜	No. ⑩	全10回
●参加料→	¥7,500		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/16.23.30		
	11/6.13.20.27		
	12/4.11.18		

スポーツ系・文化系

朝のバドミントン			
●日程 →	9:00-10:45 水曜	No. ⑪	全10回
●参加料→	R7.9月～R8.3月まで第1体育室空調新設工事のため講座をお休みとさせていただきます。4月からの教室募集はR8.2月初旬にご案内します		
●定員 →			
●対象 →			
●会場 →			

夜のバドミントン			
●日程 →	18:00-19:00 水曜	No. ⑫	全10回
●参加料→	R7.9月～R8.3月まで第1体育室空調新設工事のため講座をお休みとさせていただきます。4月からの教室募集はR8.2月初旬にご案内します		
●定員 →			
●対象 →			
●会場 →			

卓球①			
●日程 →	11:00-12:45 水曜	No. ⑬	全10回
●参加料→	R7.9月～R8.3月まで第1体育室空調新設工事のため講座をお休みとさせていただきます。4月からの教室募集はR8.2月初旬にご案内します		
●定員 →			
●対象 →			
●会場 →			

卓球②			
●日程 →	18:00-19:00 水曜	No. ⑭	全10回
●参加料→	R7.9月～R8.3月まで第1体育室空調新設工事のため講座をお休みとさせていただきます。4月からの教室募集はR8.2月初旬にご案内します		
●定員 →			
●対象 →			
●会場 →			

金曜卓球			
●日程 →	12:00-14:15 金曜	No. ⑮	全10回
●参加料→	R7.9月～R8.3月まで第1体育室空調新設工事のため講座をお休みとさせていただきます。4月からの教室募集はR8.2月初旬にご案内します		
●定員 →			
●対象 →			
●会場 →			

達筆への道			
●日程 →	11:15-12:45 月曜	No. ⑯	全6回
●参加料→	¥5,100		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/6.27		
	11/10.24		
	128.22		

絵手紙			
●日程 →	11:10-12:45 火曜	No. ⑰	全5回
●参加料→	¥4,500		
●定員 →	10名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/7.21		
	11/4.18		
	12/2		

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 →	11:15-12:00 水曜	No. ⑰	全10回
●参加料→	R7.9月～R8.3月まで第1体育室空調新設工事のため講座をお休みとさせていただきます。4月からの教室募集はR8.2月初旬にご案内します		
●定員 →			
●対象 →			
●会場 →			

頭すっきり体操			
●日程 →	9:15-10:15 水曜	No. ⑱	全11回
●参加料→	¥6,600		
●定員 →	60名		
●対象 →	60歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/8.15.22.29		
	11/5.12.19.26		
	12/3.10.17		

意気揚々			
●日程 →	13:00-14:00 水曜	No. ⑲	全11回
●参加料→	¥6,600		
●定員 →	87名		
●対象 →	65歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/8.15.22.29		
	11/5.12.19.26		
	12/3.10.17		

楽しく運動しよう			
●日程 →	15:00-15:50 水曜	No. ⑳	全11回
●参加料→	¥6,600		
●定員 →	40名		
●対象 →	50歳以上		
●会場 →	第3体育室		
	10/8.15.22.29		
	11/5.12.19.26		
	12/3.10.17		

はつらつ			
●日程 →	11:30-12:30 金曜	No. ㉑	全11回
●参加料→	¥6,600		
●定員 →	87名		
●対象 →	60歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/10.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19		

レッツ！エンジョイ！			
●日程 →	13:00-14:00 金曜	No. ㉒	全11回
●参加料→	¥6,600		
●定員 →	60名		
●対象 →	40歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/10.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19		

やさしい筋力バランスUP			
●日程 →	10:30-11:10 金曜	No. ㉓	全11回
●参加料→	¥5,830		
●定員 →	60名		
●対象 →	50歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/10.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19		

水曜ピラティス			
●日程 →	18:00-18:50 水曜	No. ㉔	全9回
●参加料→	¥6,750		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/8.22.29		
	11/5.12.26		
	12/3.10.24		

ダンス

フラダンス			
●日程 →	15:15-16:30 木曜	No. ㉕	全12回
●参加料→	¥9,600		
●定員 →	40名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	第2体育室		
	10/9.16.23.30		
	11/6.13.20.27		
	12/4.11.18.25		

フラメンコ			
●日程 →	10:00-10:50 木曜	No. ㉖	全12回
●参加料→	¥10,800		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/9.16.23.30		
	11/6.13.20.27		
	12/4.11.18.25		

木曜ベリーダンス			
●日程 →	12:00-12:50 木曜	No. ㉗	全13回
●参加料→	¥11,700		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/2.9.16.23.30		
	11/6.13.20.27		
	12/4.11.18.25		

金曜ベリーダンス			
●日程 →	18:00-18:50 金曜	No. ㉘	全13回
●参加料→	¥11,700		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/3.10.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19.26		

骨盤調整&ヨガストレッチ14			
●日程 →	14:00-14:50 金曜	No. ㉙	全11回
●参加料→	¥7,700		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/3.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19		

アフタヌーンヨガ			
●日程 →	16:00-16:50 金曜	No. ㉚	全12回
●参加料→	¥9,600		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/10.17.24.31		
	11/7.14.21.28		
	12/5.12.19.26		

調整骨盤ピラティス9			
●日程 →	9:00-9:50 火曜	No. ㉛	全11回
●参加料→	¥8,250		
●定員 →	20名		
●対象 →	16歳以上		
●会場 →	研修室		
	10/7.21.28		
	11/4.11.18.25		
	12/2.9.16.23		