

2026 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 →	¥8,000	
●定員 →	20名	4/14.21.28
●対象 →	16歳以上	5/12.19.26
●会場 →	研修室	6/2.9.16.23 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 →	¥7,700	
●定員 →	60名	4/1.8.15.22
●対象 →	16歳以上	5/13.20.27
●会場 →	第3体育室	6/3.10.17.24 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 →	¥8,400	
●定員 →	18名	4/3.10.17
●対象 →	16歳以上	5/1.8.15.22.29
●会場 →	研修室	6/5.12.19.26 全12回

バレトン		
●日程 →	11:00-11:50 木曜	No. ⑥
●参加料 →	¥11,700	
●定員 →	20名	4/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.21.28
●会場 →	研修室	6/4.11.18.25 全13回

気功		
●日程 →	9:15-10:45 木曜	No. ⑦
●参加料 →	¥9,750	
●定員 →	80名	4/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室	6/4.11.18.25 全13回

太極拳		
●日程 →	9:00-10:15 金曜	No. ⑧
●参加料 →	¥7,500	
●定員 →	86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 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 →	¥8,250	
●定員 →	20名	4/7.14.21
●対象 →	16歳以上	5/12.19.26
●会場 →	研修室	6/2.9.16.23.30 全11回

木曜ピラティス		
●日程 →	18:00-18:50 木曜	No. ⑩
●参加料 →	¥9,000	
●定員 →	20名	4/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.28
●会場 →	研修室	6/4.11.18.25 全12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 →	¥14,400	
●定員 →	66名	4/7.14.21.28
●対象 →	16歳以上	5/12.19.26
●会場 →	第1体育室	6/2.9.16.23.30 全12回

夜のバドミントン		
●日程 →	19:00-20:45 木曜	No. ⑫
●参加料 →	¥13,200	
●定員 →	33名	4/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.21.28
●会場 →	第1体育室	6/4.11.18 全11回

卓球①		
●日程 →	11:00-12:45 火曜	No. ①
●参加料 →	¥12,000	
●定員 →	42名	4/7.14.21.28
●対象 →	16歳以上	5/12.19.26
●会場 →	第1体育室	6/2.9.16.23.30 全12回

卓球②		
●日程 →	13:00-14:45 火曜	No. ②
●参加料 →	¥12,000	
●定員 →	70名	4/7.14.21.28
●対象 →	16歳以上	5/12.19.26
●会場 →	第1体育室	6/2.9.16.23.30 全12回

金曜卓球		
●日程 →	13:00-14:45 金曜	No. ⑬
●参加料 →	¥12,000	
●定員 →	70名	4/10.17.24
●対象 →	16歳以上	5/1.8.15.22.29
●会場 →	第1体育室	6/5.12.19.26 全12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	4/13.27
●対象 →	16歳以上	5/11.25
●会場 →	研修室	6/8.29 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	4/7.21
●対象 →	16歳以上	5/12.26
●会場 →	研修室	6/2 全5回

水曜ピラティス		
●日程 →	18:00-18:50 水曜	No. ⑯
●参加料 →	¥6,000	
●定員 →	20名	4/1.8.22
●対象 →	16歳以上	5/13.27
●会場 →	研修室	6/3.10.24 全8回

健康づくり

わくわく健康体操		
●日程 →	11:15-12:30 月曜	No. ⑰
●参加料 →	¥5,670	
●定員 →	60名	4/6.13.27
●対象 →	55歳以上	5/11.25
●会場 →	第1体育室	6/1.8.22.29 全9回

頭すっきり体操		
●日程 →	9:15-10:15 水曜	No. ⑱
●参加料 →	¥6,000	
●定員 →	60名	4/8.15.22
●対象 →	60歳以上	5/13.20.27
●会場 →	第2体育室	6/3.10.17.24 全10回

意気揚々		
●日程 →	13:00-14:00 水曜	No. ⑲
●参加料 →	¥6,000	
●定員 →	87名	4/8.15.22
●対象 →	65歳以上	5/13.20.27
●会場 →	第2体育室	6/3.10.17.24 全10回

楽しく運動しよう		
●日程 →	15:00-15:50 水曜	No. ⑳
●参加料 →	¥6,000	
●定員 →	40名	4/8.15.22
●対象 →	50歳以上	5/13.20.27
●会場 →	第3体育室	6/3.10.17.24 全10回

はつらつ		
●日程 →	11:30-12:30 金曜	No. ㉑
●参加料 →	¥6,600	
●定員 →	87名	4/10.17.24
●対象 →	60歳以上	5/8.15.22.29
●会場 →	第2体育室	6/5.12.19.26 全11回

レッツ! エンジョイ!		
●日程 →	13:00-14:00 金曜	No. ㉒
●参加料 →	¥6,600	
●定員 →	60名	4/10.17.24
●対象 →	40歳以上	5/8.15.22.29
●会場 →	第2体育室	6/5.12.19.26 全11回

やさしい筋力バランスUP		
●日程 →	10:30-11:10 金曜	No. ㉓
●参加料 →	¥5,830	
●定員 →	60名	4/10.17.24
●対象 →	50歳以上	5/8.15.22.29
●会場 →	第2体育室	6/5.12.19.26 全11回

ピククルボール初級クラス (初心者含む) NEW		
●日程 →	11:00-11:50 水曜	No. ㉔
●参加料 →	¥16,500	
●定員 →	24名	4/1.8.15.22
●対象 →	16歳以上	5/13.20.27
●会場 →	第1体育室	6/3.10.17.24 全11回

ダンス

フラダンス		
●日程 →	15:15-16:30 木曜	No. ㉕
●参加料 →	¥9,600	
●定員 →	40名	4/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室	6/4.11.18.25 全12回

フラメンコ		
●日程 →	10:00-10:50 木曜	No. ㉖
●参加料 →	¥11,700	
●定員 →	20名	4/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.21.28
●会場 →	研修室	6/4.11.18.25 全13回

木曜ベリーダンス		
●日程 →	12:00-12:50 木曜	No. ㉗
●参加料 →	¥9,900	
●定員 →	20名	4/2.23.30
●対象 →	16歳以上	5/7.14.21.28
●会場 →	研修室	6/4.11.18.25 全11回

金曜ベリーダンス		
●日程 →	18:00-18:50 金曜	No. ㉘
●参加料 →	¥9,900	
●定員 →	20名	4/3.24
●対象 →	16歳以上	5/1.8.15.22.29
●会場 →	研修室	6/5.12.19.26 全11回

骨盤調整&ヨガストレッチ14		
●日程 →	14:00-14:50 金曜	No. ㉙
●参加料 →	¥8,400	
●定員 →	18名	4/3.10.17
●対象 →	16歳以上	5/1.8.15.22.29
●会場 →	研修室	6/5.12.19.26 全12回

アフタヌーンヨガ		
●日程 →	16:00-16:50 金曜	No. ㉚
●参加料 →	¥7,200	
●定員 →	20名	4/10.24
●対象 →	16歳以上	5/1.8.22.29
●会場 →	研修室	6/5.12.19 全9回

調整骨盤ピラティス9		
●日程 →	9:00-9:50 火曜	No. ㉛
●参加料 →	¥8,250	
●定員 →	20名	4/7.14.21
●対象 →	16歳以上	5/12.19.26
●会場 →	研修室	6/2.9.16.23.30 全11回

ピククルボール中級クラス (経験者) NEW		
●日程 →	12:00-12:50 水曜	No. ㉜
●参加料 →	¥16,500	
●定員 →	24名	4/1.8.15.22
●対象 →	16歳以上	5/13.20.27
●会場 →	第1体育室	6/3.10.17.24 全11回