

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
●参加料 →	¥8,000 No. ③
●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
●参加料 →	¥7,700 No. ④
●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 →	14:00-14:50 金曜
●参加料 →	¥8,400 No. ⑤
●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
●参加料 →	¥11,700 No. ⑥
●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
●参加料 →	¥9,750 No. ⑦
●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
●参加料 →	¥7,500 No. ⑧
●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
●参加料 →	¥8,250 No. ⑨
●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
●参加料 →	¥9,000 No. ⑩
●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
●参加料 →	¥14,400 No. ⑪
●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
●参加料 →	¥13,200 No. ⑫
●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
●参加料 →	¥12,000 No. ①
●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
●参加料 →	¥12,000 No. ②
●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
●参加料 →	¥12,000 No. ⑬
●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
●参加料 →	¥5,100 No. ⑭
●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
●参加料 →	¥4,500 No. ⑮
●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
●参加料 →	¥6,000 No. ④⑦
●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
●参加料 →	¥5,670 No. ⑯
●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
●参加料 →	¥6,000 No. ⑰
●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
●参加料 →	¥6,000 No. ⑱
●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
●参加料 →	¥6,000 No. ⑲
●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
●参加料 →	¥6,600 No. ⑳
●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
●参加料 →	¥6,600 No. ㉑
●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
●参加料 →	¥5,830 No. ㉒
●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
●参加料 →	¥15,000 No. ④⑨
●定員 →	24名 4/1.8.22
●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

ダンス

フラダンス	
●日程 →	15:15-16:30 木曜
●参加料 →	¥9,600 No. ㉔
●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
●参加料 →	¥11,700 No. ㉕
●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
●参加料 →	¥9,900 No. ㉖
●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
●参加料 →	¥9,900 No. ㉗
●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
●参加料 →	¥8,400 No. ④⑧
●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
●参加料 →	¥7,200 No. ㉙
●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
●参加料 →	¥8,250 No. ④⑥
●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
●参加料 →	¥15,000 No. ⑤⑩
●定員 →	24名 4/1.8.22
●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