

2026 夏の事前受付教室 7月～9月

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ	
●日程 →	18:00-18:50 火曜 ③
●参加料 →	¥7,200 No.
●定員 →	20名 7/7.14.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18.25
●会場 →	研修室 9/1.8.15 全9回

ココロとカラダのヨガ	
●日程 →	12:00-12:50 水曜 ④
●参加料 →	¥9,100 No.
●定員 →	60名 7/1.8.15.22.29
●対象 →	16歳以上 8/5.12.19.26
●会場 →	第3体育室 9/2.9.16.30 全13回

骨盤調整&ヨガストレッチ15	
●日程 →	15:00-15:50 金曜 ⑤
●参加料 →	¥7,700 No.
●定員 →	18名 7/3.10.17.24
●対象 →	16歳以上 8/7.21.28
●会場 →	研修室 9/4.11.18.25 全11回

バレトン	
●日程 →	11:00-11:50 木曜 ⑥
●参加料 →	¥9,900 No.
●定員 →	20名 7/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.13.20.27
●会場 →	研修室 9/3.10 全11回

気功	
●日程 →	9:15-10:45 木曜 ⑦
●参加料 →	¥9,000 No.
●定員 →	80名 7/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.13.20.27
●会場 →	第2体育室 9/3.10.17 全12回

太極拳	
●日程 →	9:00-10:15 金曜 ⑧
●参加料 →	¥7,500 No.
●定員 →	86名 7/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 8/7.28
●会場 →	第2体育室 9/4.11.18.25 全10回

調整骨盤ピラティス10	
●日程 →	10:00-10:50 火曜 ⑨
●参加料 →	¥7,500 No.
●定員 →	20名 7/7.14.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18.25
●会場 →	研修室 9/1.8.15.29 全10回

木曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 木曜 ⑩
●参加料 →	¥8,250 No.
●定員 →	20名 7/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.20.27
●会場 →	研修室 9/3.10.17 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 ⑪
●参加料 →	¥12,000 No.
●定員 →	66名 7/7.14.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18.25
●会場 →	第1体育室 9/1.8.15.29 全10回

夜のバドミントン	
●日程 →	19:00-20:45 木曜 ⑫
●参加料 →	¥13,200 No.
●定員 →	33名 7/2.9.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.13.20.27
●会場 →	第1体育室 9/3.10.17 全11回

卓球①	
●日程 →	11:00-12:45 火曜 ①
●参加料 →	¥10,000 No.
●定員 →	42名 7/7.14.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18.25
●会場 →	第1体育室 9/1.8.15.29 全10回

卓球②	
●日程 →	13:00-14:45 火曜 ②
●参加料 →	¥10,000 No.
●定員 →	70名 7/7.14.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18.25
●会場 →	第1体育室 9/1.8.15.29 全10回

金曜卓球	
●日程 →	13:00-14:45 金曜 ⑬
●参加料 →	¥12,000 No.
●定員 →	70名 7/3.10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 8/7.21.28
●会場 →	第1体育室 9/4.11.18.25 全12回

達筆への道	
●日程 →	11:15-12:45 月曜 ⑭
●参加料 →	¥5,100 No.
●定員 →	20名 7/13.27
●対象 →	16歳以上 8/3.24
●会場 →	研修室 9/14.28 全6回

絵手紙	
●日程 →	11:10-12:45 火曜 ⑮
●参加料 →	¥4,500 No.
●定員 →	10名 7/7.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18
●会場 →	研修室 9/1 全5回

水曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 水曜 ⑯
●参加料 →	¥8,250 No.
●定員 →	20名 7/1.8.22.29
●対象 →	16歳以上 8/5.12.19.26
●会場 →	研修室 9/2.9.30 全11回

健康づくり

わくわく健康体操	
●日程 →	11:15-12:30 月曜 ⑰
●参加料 →	¥6,300 No.
●定員 →	60名 7/6.13.27
●対象 →	55歳以上 8/3.10.24.31
●会場 →	第1体育室 9/7.14.28 全10回

頭すっきり体操	
●日程 →	9:15-10:15 水曜 ⑱
●参加料 →	¥6,000 No.
●定員 →	60名 7/8.15.22.29
●対象 →	60歳以上 8/5.19.26
●会場 →	第2体育室 9/2.9.16 全10回

意気揚々	
●日程 →	13:00-14:00 水曜 ⑲
●参加料 →	¥6,000 No.
●定員 →	87名 7/8.15.22.29
●対象 →	65歳以上 8/5.19.26
●会場 →	第2体育室 9/2.9.16 全10回

楽しく運動しよう	
●日程 →	15:00-15:50 水曜 ⑳
●参加料 →	¥6,000 No.
●定員 →	40名 7/8.15.22.29
●対象 →	50歳以上 8/5.19.26
●会場 →	第3体育室 9/2.9.16 全10回

はつらつ	
●日程 →	11:30-12:30 金曜 ㉑
●参加料 →	¥6,600 No.
●定員 →	87名 7/10.17.24.31
●対象 →	60歳以上 8/7.21.28
●会場 →	第2体育室 9/4.11.18.25 全11回

レッツ! エンジョイ!	
●日程 →	13:00-14:00 金曜 ㉒
●参加料 →	¥6,600 No.
●定員 →	60名 7/10.17.24.31
●対象 →	40歳以上 8/7.21.28
●会場 →	第2体育室 9/4.11.18.25 全11回

やさしい筋力バランスUP	
●日程 →	10:30-11:10 金曜 ㉓
●参加料 →	¥5,830 No.
●定員 →	60名 7/10.17.24.31
●対象 →	50歳以上 8/7.21.28
●会場 →	第2体育室 9/4.11.18.25 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 ⑳
●参加料 →	¥18,000 No.
●定員 →	30名 7/8.15.22.29
●対象 →	16歳以上 8/5.12.19.26
●会場 →	第1体育室 9/2.9.16.30 全12回

ダンス

フラダンス	
●日程 →	15:15-16:30 木曜 ㉔
●参加料 →	¥9,600 No.
●定員 →	40名 7/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.13.20.27
●会場 →	第2体育室 9/3.10.17 全12回

フラメンコ	
●日程 →	10:00-10:50 木曜 ㉕
●参加料 →	¥10,800 No.
●定員 →	20名 7/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.13.20.27
●会場 →	研修室 9/3.10.17 全12回

木曜ベリーダンス	
●日程 →	12:00-12:50 木曜 ㉖
●参加料 →	¥10,800 No.
●定員 →	20名 7/2.9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 8/6.13.20.27
●会場 →	研修室 9/3.10.17 全12回

金曜ベリーダンス	
●日程 →	18:00-18:50 金曜 ㉗
●参加料 →	¥11,700 No.
●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

骨盤調整&ヨガストレッチ14	
●日程 →	14:00-14:50 金曜 ㉘
●参加料 →	¥7,700 No.
●定員 →	18名 7/3.10.17.24
●対象 →	16歳以上 8/7.21.28
●会場 →	研修室 9/4.11.18.25 全11回

アフタヌーンヨガ	
●日程 →	16:00-16:50 金曜 ㉙
●参加料 →	¥8,000 No.
●定員 →	20名 7/3.10.24.31
●対象 →	16歳以上 8/7.14.28
●会場 →	研修室 9/4.11.25 全10回

調整骨盤ピラティス9	
●日程 →	9:00-9:50 火曜 ㉚
●参加料 →	¥7,500 No.
●定員 →	20名 7/7.14.28
●対象 →	16歳以上 8/4.18.25
●会場 →	研修室 9/1.8.15.29 全10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 ㉛
●参加料 →	¥18,000 No.
●定員 →	30名 7/8.15.22.29
●対象 →	16歳以上 8/5.12.19.26
●会場 →	第1体育室 9/2.9.16.30 全12回