

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		③
●参加料→	¥8,000	No.	
●定員 →	20名	10/13.20.27	
●対象 →	16歳以上	11/10.17.24	
●会場 →	研修室	12/1.8.15.22	全10回

ココロとカラダのヨガ			
●日程 →	12:00-12:50 水曜		④
●参加料→	¥8,400	No.	
●定員 →	60名	10/7.14.21.28	
●対象 →	16歳以上	11/4.11.18.25	
●会場 →	第3体育室	12/2.9.16.23	全12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→	¥8,400	No.	
●定員 →	18名	10/2.9.16.23.30	
●対象 →	16歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	研修室	12/4.11.18	全12回

バレトン			
●日程 →	11:00-11:50 木曜		⑥
●参加料→	¥9,900	No.	
●定員 →	20名	10/8.15.22	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	研修室	12/3.10.17.24	全11回

気功			
●日程 →	9:15-10:45 木曜		⑦
●参加料→	¥8,250	No.	
●定員 →	80名	10/8.15.22.29	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	第2体育室	12/3.10.24.	全11回

太極拳			
●日程 →	9:00-10:15 金曜		⑧
●参加料→	¥6,750	No.	
●定員 →	86名	10/16.23.30	
●対象 →	16歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	第2体育室	12/4.11	全9回

調整骨盤ピラティス10			
●日程 →	10:00-10:50 火曜		⑨
●参加料→	¥6,750	No.	
●定員 →	20名	10/6.20.27	
●対象 →	16歳以上	11/10.17.24	
●会場 →	研修室	12/1.8.15	全9回

木曜ピラティス			
●日程 →	18:00-18:50 木曜		⑩
●参加料→	¥9,000	No.	
●定員 →	20名	10/1.8.15.22.29	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	研修室	12/3.10.17	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		⑪
●参加料→	¥13,200	No.	
●定員 →	66名	10/6.13.20.27	
●対象 →	16歳以上	11/10.17.24	
●会場 →	第1体育室	12/1.8.15.22	全11回

夜のバドミントン			
●日程 →	19:00-20:45 木曜		⑫
●参加料→	¥14,400	No.	
●定員 →	33名	10/8.15.22.29	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	第1体育室	12/3.10.17.24	全12回

卓球①			
●日程 →	11:00-12:45 火曜		①
●参加料→	¥11,000	No.	
●定員 →	42名	10/6.13.20.27	
●対象 →	16歳以上	11/10.17.24	
●会場 →	第1体育室	12/1.8.15.22	全11回

卓球②			
●日程 →	13:00-14:45 火曜		②
●参加料→	¥11,000	No.	
●定員 →	70名	10/6.13.20.27	
●対象 →	16歳以上	11/10.17.24	
●会場 →	第1体育室	12/1.8.15.22	全11回

金曜卓球			
●日程 →	13:00-14:45 金曜		⑬
●参加料→	¥12,000	No.	
●定員 →	70名	10/9.16.23.30	
●対象 →	16歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	第1体育室	12/4.11.18.25	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	10/5.26	
●対象 →	16歳以上	11/9.30	
●会場 →	研修室	12/7.14	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	10/6.20	
●対象 →	16歳以上	11/10.24	
●会場 →	研修室	12/8	全5回

水曜ピラティス			
●日程 →	18:00-18:50 水曜		④⑦
●参加料→	¥6,750	No.	
●定員 →	20名	10/7.14.28	
●対象 →	16歳以上	11/4.11.25	
●会場 →	研修室	12/2.9.23	全9回

健康づくり

わくわく健康体操			
●日程 →	11:15-12:30 月曜		⑯
●参加料→	¥4,410	No.	
●定員 →	60名	10/5.26	
●対象 →	55歳以上	11/2.9.30	
●会場 →	第1体育室	12/7.14	全7回

頭すっきり体操			
●日程 →	9:15-10:15 水曜		⑰
●参加料→	¥6,600	No.	
●定員 →	60名	10/7.14.21.28	
●対象 →	60歳以上	11/4.11.18.25	
●会場 →	第2体育室	12/2.9.23	全11回

意気揚々			
●日程 →	13:00-14:00 水曜		⑱
●参加料→	¥6,600	No.	
●定員 →	87名	10/7.14.21.28	
●対象 →	65歳以上	11/4.11.18.25	
●会場 →	第2体育室	12/2.9.23	全11回

楽しく運動しよう			
●日程 →	15:00-15:50 水曜		⑲
●参加料→	¥6,600	No.	
●定員 →	40名	10/7.14.21.28	
●対象 →	50歳以上	11/4.11.18.25	
●会場 →	第3体育室	12/2.9.16	全11回

はつらつ			
●日程 →	11:30-12:30 金曜		⑳
●参加料→	¥6,600	No.	
●定員 →	87名	10/9.16.23.30	
●対象 →	60歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	第2体育室	12/4.11.25	全11回

レッツ！エンジョイ！			
●日程 →	13:00-14:00 金曜		㉑
●参加料→	¥6,600	No.	
●定員 →	60名	10/9.16.23.30	
●対象 →	40歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	第2体育室	12/4.11.25	全11回

やさしい筋力バランスUP			
●日程 →	10:30-11:10 金曜		㉒
●参加料→	¥5,830	No.	
●定員 →	60名	10/9.16.23.30	
●対象 →	50歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	第2体育室	12/4.11.25	全11回

ピックルボール初級クラス			
●日程 →	11:00-11:50水曜		④⑨
●参加料→	¥18,000	No.	
●定員 →	30名	10/7.14.21.28	
●対象 →	16歳以上	11/4.11.18.25	
●会場 →	第1体育室	12/2.9.16.23	全12回

ダンス

フラダンス			
●日程 →	15:15-16:30 木曜		㉔
●参加料→	¥8,800	No.	
●定員 →	40名	10/8.15.22.29	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	第2体育室	12/3.10.24	全11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	10/8.15.22.29	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	研修室	12/3.10.17.24	全12回

木曜ベリーダンス			
●日程 →	12:00-12:50 木曜		㉗
●参加料→	¥10,800	No.	
●定員 →	20名	10/8.15.22.29	
●対象 →	16歳以上	11/5.12.19.26	
●会場 →	研修室	12/3.10.17.24	全12回

金曜ベリーダンス			
●日程 →	18:00-18:50 金曜		㉘
●参加料→	¥11,700	No.	
●定員 →	20名	10/2.9.16.23.30	
●対象 →	16歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	研修室	12/4.11.18.25	全13回

骨盤調整&ヨガストレッチ14			
●日程 →	14:00-14:50 金曜		④⑧
●参加料→	¥8,400	No.	
●定員 →	18名	10/2.9.16.23.30	
●対象 →	16歳以上	11/6.13.20.27	
●会場 →	研修室	12/4.11.18	全12回

アフタヌーンヨガ			
●日程 →	16:00-16:50 金曜		㉙
●参加料→	¥7,200	No.	
●定員 →	20名	10/9.23.30	
●対象 →	16歳以上	11/13.20.27	
●会場 →	研修室	12/4.11.25	全9回

調整骨盤ピラティス9			
●日程 →	9:00-9:50 火曜		④⑥
●参加料→	¥6,750	No.	
●定員 →	20名	10/6.20.27	
●対象 →	16歳以上	11/10.17.24	
●会場 →	研修室	12/1.8.15	全9回

ピックルボール初中級クラス			
●日程 →	12:00-12:50 水曜		⑤⑩
●参加料→	¥18,000	No.	
●定員 →	30名	10/7.14.21.28	
●対象 →	16歳以上	11/4.11.18.25	
●会場 →	第1体育室	12/2.9.16.23	全12回