2027 冬の事前受付教室　1月～3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
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/12.19.26
2/2.9.16
3/2.9.16.23
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→ ¥9,100
●定員 → 60名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第3体育室
1/6.13.20.27
2/3.10.17.24
3/3.10.17.24.31
全13回

骨盤矯正＆ヨガストレッチ15
●日程 → 15:00-15:50 金曜　No. ⑤
●参加料→ ¥7,700
●定員 → 18名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19
全11回

バレトン
●日程 → 11:00-11:50 木曜　No. ⑥
●参加料→ ¥9,000
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/7.14.21.28
2/18.25
3/4.11.18.25
全10回

気功
●日程 → 9:15-10:45 木曜　No. ⑦
●参加料→ ¥8,250
●定員 → 80名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第2体育室
1/7.14.21.28
2/4.18.25
3/4.11.18.25
全11回

太極拳
●日程 → 9:00-10:15 金曜　No. ⑧
●参加料→ ¥7,500
●定員 → 86名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第2体育室
1/8.15.22
2/5.12.19.26
3/5.12.19
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→ ¥9,000
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/5.12.19.26
2/2.9.16
3/2.9.16.23.30
全12回

木曜ピラティス
●日程 → 18:00-18:50 木曜　No. ⑩
●参加料→ ¥8,250
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/7.14.21.28
2/4.18.25
3/4.11.18.25
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　No. ⑪
●参加料→ ¥12,000
●定員 → 66名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/5.12.19
2/9.16
3/2.9.16.23.30
全10回

夜のバドミントン
●日程 → 19:00-20:45 木曜　No. ⑫
●参加料→ ¥10,800
●定員 → 33名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/7.14.21
2/18.25
3/4.11.18.25
全9回

卓球①
●日程 → 11:00-12:45 火曜　No. ①
●参加料→ ¥10,000
●定員 → 42名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/5.12.19
2/9.16
3/2.9.16.23.30
全10回

卓球②
●日程 → 13:00-14:45 火曜　No. ②
●参加料→ ¥10,000
●定員 → 70名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/5.12.19
2/9.16
3/2.9.16.23.30
全10回

金曜卓球
●日程 → 13:00-14:45 金曜　No. ⑬
●参加料→ ¥10,000
●定員 → 70名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/8.15.22
2/12.19.26
3/5.12.19.26
全10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
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/25
2/1.8
3/1.8.29
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
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/5.19
2/2.16
3/2
全5回

水曜ピラティス
●日程 → 18:00-18:50 水曜　No. ⑰
●参加料→ ¥7,500
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/6.13.27
2/3.10.24
3/3.10.24.31
全10回

健康づくり

わくわく健康体操
●日程 → 11:15-12:30 月曜　No. ⑯
●参加料→ ¥4,410
●定員 → 60名
●対象 → 55歳以上
●会場 → 第1体育室
1/25
2/1.8.22
3/1.8.29
全7回

頭すっきり体操
●日程 → 9:15-10:15 水曜　No. ⑰
●参加料→ ¥6,600
●定員 → 60名
●対象 → 60歳以上
●会場 → 第2体育室
1/13.20.27
2/3.10.17.24
3/3.10.17.24
全11回

意気揚々
●日程 → 13:00-14:00 水曜　No. ⑱
●参加料→ ¥6,600
●定員 → 87名
●対象 → 65歳以上
●会場 → 第2体育室
1/13.20.27
2/3.10.17.24
3/3.10.17.24
全11回

楽しく運動しよう
●日程 → 15:00-15:50 水曜　No. ⑲
●参加料→ ¥6,600
●定員 → 40名
●対象 → 50歳以上
●会場 → 第3体育室
1/6.13.20.27
2/3.10.17.24
3/3.10.17
全11回

はつらつ
●日程 → 11:30-12:30 金曜　No. ⑳
●参加料→ ¥6,600
●定員 → 87名
●対象 → 60歳以上
●会場 → 第2体育室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19
全11回

レッツ！エンジョイ！
●日程 → 13:00-14:00 金曜　No. ㉑
●参加料→ ¥6,600
●定員 → 60名
●対象 → 40歳以上
●会場 → 第2体育室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19
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
●対象 → 50歳以上
●会場 → 第2体育室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19
全11回

ピックルボール初級クラス(初心者含む)
●日程 → 11:00-11:50 水曜　No. ㊾
●参加料→ ¥16,500
●定員 → 30名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/6.13.20
2/10.17.24
3/3.10.17.24.31
全11回

ダンス

フラダンス
●日程 → 15:15-16:30 木曜　No. ㉔
●参加料→ ¥8,800
●定員 → 40名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第2体育室
1/7.14.21.28
2/4.18.25
3/4.11.18.25
全11回

フラメンコ
●日程 → 10:00-10:50 木曜　No. ㉕
●参加料→ ¥9,900
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/7.14.21.28
2/4.18.25
3/4.11.18.25
全11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
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/7.14.21.28
2/4.18.25
3/4.11.18.25
全11回

金曜ベリーダンス
●日程 → 18:00-18:50 金曜　No. ㉘
●参加料→ ¥10,800
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19.26
全12回

骨盤矯正＆ヨガストレッチ14
●日程 → 14:00-14:50 金曜　No. ㊽
●参加料→ ¥7,700
●定員 → 18名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19
全11回

アフタヌーンヨガ
●日程 → 16:00-16:50 金曜　No. ㊺
●参加料→ ¥9,600
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
3/5.12.19.26
全12回

調整骨盤ピラティス9
●日程 → 9:00-9:50 火曜　No. ㊻
●参加料→ ¥9,000
●定員 → 20名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 研修室
1/5.12.19.26
2/2.9.16
3/2.9.16.23.30
全12回

ピックルボール初中級クラス(経験者)
●日程 → 12:00-12:50 水曜　No. ㊿
●参加料→ ¥16,500
●定員 → 30名
●対象 → 16歳以上
●会場 → 第1体育室
1/6.13.20
2/10.17.24
3/3.10.17.24.31
全11回