夏の事前受付教室　7月～9月　【7/21(日)現在】

ヨガ・調整系

インナーシェイプヨガ
あと1名
- ●日程 → 18:00-18:50 火曜
- ●参加料→700円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/2.9.23.30
8/6.20.27
9/3.10
全9回

ココロとカラダのヨガ
No. ④
- ●日程 → 12:00-12:50 水曜
- ●参加料→600円×残回数
- ●定員 → 60名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第3体育室

7/10.17.24.31
8/7.21.28
9/4.11.18.25
全11回

骨盤調整＆ヨガストレッチ
定員です
- ●日程 → 15:00-15:50 金曜
- ●参加料→600円×残回数
- ●定員 → 18名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/5.12.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27
全11回

バレトン
あと3名
- ●日程 → 11:00-11:50 木曜
- ●参加料→800円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/11.18.25
8/1.8.22.29
9/5.12.19.26
全11回

気功
No. ⑦
- ●日程 → 9:15-10:45 木曜
- ●参加料→650円×残回数
- ●定員 → 80名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/11.18.25
8/1.8.22.29
9/5.12.19.26
全11回

太極拳
No. ⑧
- ●日程 → 9:00-10:15 金曜
- ●参加料→650円×残回数
- ●定員 → 86名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/12.19.26
8/2.23.30
9/6.13.20.27
全10回

調整骨盤ピラティス10
定員です
- ●日程 → 10:00-10:50 火曜
- ●参加料→650円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/2.9.23.30
8/6.20.27
9/3.10.24
全10回

木曜ピラティス
定員です
- ●日程 → 18:00-18:50 木曜
- ●参加料→650円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/11.18.25
8/1.8.22.29
9/5.12.19
全10回

スポーツ系・文化系

朝のバドミントン
No. ⑪
- ●日程 → 9:00-10:45 火曜
- ●参加料→1,100円×残回数
- ●定員 → 66名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第1体育室

7/2.9.23.30
8/6.20.27
9/3.10.24
全10回

夜のバドミントン
定員です
- ●日程 → 19:00-20:45 木曜
- ●参加料→1,100円×残回数
- ●定員 → 33名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第1体育室

7/11.18.25
8/1.8.22.29
9/5.12.19
全10回

卓球①
No. ①
- ●日程 → 11:00-12:45 火曜
- ●参加料→900円×残回数
- ●定員 → 42名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第1体育室

7/2.9.23.30
8/6.20.27
9/3.10.24
全10回

卓球②
No. ②
- ●日程 → 13:00-14:45 火曜
- ●参加料→900円×残回数
- ●定員 → 70名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第1体育室

7/2.9.23.30
8/6.20.27
9/3.10.24
全10回

金曜卓球
No. ⑬
- ●日程 → 13:00-14:45 金曜
- ●参加料→900円×残回数
- ●定員 → 70名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第1体育室

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20
全10回

達筆への道
あと2名
- ●日程 → 11:15-12:45 月曜
- ●参加料→750円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/8.29
8/5.26
9/9.30
全6回

絵手紙
定員です
- ●日程 → 11:10-12:45 火曜
- ●参加料→800円×残回数
- ●定員 → 10名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/9.23
8/6.20
9/3
全5回

定員に達していない教室は、追加募集中です。
各教室の空き状況は上記の通りです。
（７月２１日現在）
定員までの残り人数の記載がない教室は、
現在定員まで11名以上の余裕がございます。

健康づくり

わくわく健康体操
No. ⑯
- ●日程 → 11:15-12:30 月曜
- ●参加料→530円×残回数
- ●定員 → 60名
- ●対象 → 55歳以上
- ●会場 → 第1体育室

7/8.22.29
8/5.26
9/2.9.30
全8回

頭すっきり体操
No. ⑰
- ●日程 → 9:15-10:15 水曜
- ●参加料→500円×残回数
- ●定員 → 60名
- ●対象 → 60歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/10.17.24.31
8/7.21.28
9/4.11.18.25
全11回

意気揚々
No. ⑱
- ●日程 → 13:00-14:00 水曜
- ●参加料→500円×残回数
- ●定員 → 87名
- ●対象 → 65歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/10.17.24.31
8/7.21.28
9/4.11.18.25
全11回

楽しく運動しよう
No. ⑲
- ●日程 → 15:00-15:50 水曜
- ●参加料→500円×残回数
- ●定員 → 40名
- ●対象 → 50歳以上
- ●会場 → 第3体育室

7/10.17.24.31
8/7.21.28
9/4.11.18.25
全11回

はつらつ
No. ⑳
- ●日程 → 11:30-12:30 金曜
- ●参加料→500円×残回数
- ●定員 → 87名
- ●対象 → 60歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27
全11回

レッツ！エンジョイ！
No. ㉑
- ●日程 → 13:00-14:00 金曜
- ●参加料→500円×残回数
- ●定員 → 60名
- ●対象 → 40歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27
全11回

ヨガ・調整系②

やさしい筋力バランスUP
No. ㉓
- ●日程 → 10:30-11:10 金曜
- ●参加料→430円×残回数
- ●定員 → 60名
- ●対象 → 50歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27
全11回

ダンス

フラダンス
No. ㉔
- ●日程 → 15:15-16:30 木曜
- ●参加料→700円×残回数
- ●定員 → 40名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 第2体育室

7/11.18.25
8/1.8.22.29
9/5.12.19.26
全11回

フラメンコ
あと8名
- ●日程 → 10:00-10:50 木曜
- ●参加料→800円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/11.18.25
8/1.8.22.29
9/5.12.19.26
全11回

初めての社交ダンス
No. ㉖
- ●日程 → 9:15-10:45 土曜
- ●参加料→750円×残回数
- ●定員 → 14名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/13.20.27
8/3.17.24.31
9/14.21.28
全10回

木曜ベリーダンス
あと2名
- ●日程 → 12:00-12:50 木曜
- ●参加料→800円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/11.18.25
8/1.8.15.22.29
9/5.12.19.26
全12回

金曜ベリーダンス
No. ㉘
- ●日程 → 18:00-18:50 金曜
- ●参加料→800円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/5.12.19.26
8/2.9.16.23.30
9/6.13.20.27
全13回

アフタヌーンヨガ
あと8名
- ●日程 → 16:00-16:50 金曜
- ●参加料→700円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/12.19.26
8/2.9.23.30
9/6.13.20.27
全11回

調整骨盤ピラティス9
定員です
- ●日程 → 9:00-9:50 火曜
- ●参加料→650円×残回数
- ●定員 → 20名
- ●対象 → 16歳以上
- ●会場 → 研修室

7/2.9.23.30
8/6.20.27
9/3.10.24
全10回