

秋の事前受付教室 10月~12月(10/6(日)現在)

ヨガ・調整系

スポーツ系・文化系

健康づくり

ダンス

インナーシェイプヨガ	
●日程 → 18:00-18:50 火曜	No. ⑪ 定員です
●参加料 → 700円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10.17
	全10回

朝のバドミントン	
●日程 → 9:00-10:45 火曜	No. ⑪ 定員です
●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	
	10/8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10
	全10回

わくわく健康体操	
●日程 → 11:15-12:30 月曜	No. ⑫ 定員です
●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	
	10/7.28 11/11.25 12/2.9.23
	全7回

フラダンス	
●日程 → 15:15-16:30 木曜	No. ⑬ 定員です
●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	
	10/10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12.19
	全11回

ココロとカラダのヨガ	
●日程 → 12:00-12:50 水曜	No. ⑭ 定員です
●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	
	10/9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18
	全11回

夜のバドミントン	
●日程 → 19:00-20:45 木曜	No. ⑮ 定員です
●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	
	10/10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12
	全10回

頭すっきり体操	
●日程 → 9:15-10:15 水曜	No. ⑯ 定員です
●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	
	10/9.16.23.30 11/6.13.20 12/4.11.18
	全10回

フラメンコ	
●日程 → 10:00-10:50 木曜	No. ⑰ 定員です
●参加料 → 800円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12.19
	全11回

骨盤調整&ヨガストレッチ	
●日程 → 15:00-15:50 金曜	No. ⑱ 定員です
●参加料 → 600円 × 残回数	
●定員 → 18名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/4.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20
	全11回

卓球①	
●日程 → 11:00-12:45 火曜	No. ⑲ 定員です
●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	
	10/8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10
	全10回

意気揚々	
●日程 → 13:00-14:00 水曜	No. ⑳ 定員です
●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	
	10/9.16.23.30 11/6.13.20 12/4.11.18
	全10回

初めての社交ダンス	
●日程 → 9:15-10:45 土曜	No. ㉑ 定員です
●参加料 → 750円 × 残回数	
●定員 → 14名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/12.19.26 11/16 12/7.14.21
	全7回

バレトン	
●日程 → 11:00-11:50 木曜	No. ㉒ 定員です
●参加料 → 800円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/10.17.24.31 11/7.14.28 12/5.12.19.26
	全11回

卓球②	
●日程 → 13:00-14:45 火曜	No. ㉓ 定員です
●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	
	10/8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10
	全10回

楽しく運動しよう	
●日程 → 15:00-15:50 水曜	No. ㉔ 定員です
●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	
	10/9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18
	全11回

木曜ベリーダンス	
●日程 → 12:00-12:50 木曜	No. ㉕ 定員です
●参加料 → 800円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21 12/5.12.19.26
	全12回

気功	
●日程 → 9:15-10:45 木曜	No. ㉖ 定員です
●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	
	10/10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12.19
	全11回

金曜卓球	
●日程 → 13:00-14:45 金曜	No. ㉗ 定員です
●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	
	10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13
	全10回

はつらつ	
●日程 → 11:30-12:30 金曜	No. ㉘ 定員です
●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	
	10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20
	全11回

金曜ベリーダンス	
●日程 → 18:00-18:50 金曜	No. ㉙ 定員です
●参加料 → 800円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/4.11.18.25 11/1.8.15.22 12/6.13.20.27
	全12回

太極拳	
●日程 → 9:00-10:15 金曜	No. ㉚ 定員です
●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	
	10/11.18.25 11/1.8.15.22 12/6.13.20
	全10回

達筆への道	
●日程 → 11:15-12:45 月曜	No. ㉛ あと1名
●参加料 → 750円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/7.28 11/11.25 12/9.23
	全6回

レッツ!エンジョイ!	
●日程 → 13:00-14:00 金曜	No. ㉜ 定員です
●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	
	10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20
	全11回



ヨガ・調整系②

調整骨盤ピラティス10	
●日程 → 10:00-10:50 火曜	No. ㉝ 定員です
●参加料 → 650円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/1.8.22 11/5.12.19.26 12/3.10.17.24
	全11回

絵手紙	
●日程 → 11:10-12:45 火曜	No. ㉞ あと5名
●参加料 → 800円 × 残回数	
●定員 → 10名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/8.22 11/5.19 12/3
	全5回

やさしい筋力バランスUP	
●日程 → 10:30-11:10 金曜	No. ㉟ 定員です
●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	
	10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20
	全11回

アフタヌーンヨガ	
●日程 → 16:00-16:50 金曜	No. ㊱ あと8名
●参加料 → 700円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20
	全11回

木曜ピラティス	
●日程 → 18:00-18:50 木曜	No. ㊲ 定員です
●参加料 → 650円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/10.17.24 11/7.14.21.28 12/5.12.19
	全10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。
(10月6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。

水曜ピラティス	
●日程 → 18:00-18:50 水曜	No. ㊳ NEW
●参加料 → 650円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/9.16.23 11/6.13.20.27 12/4.11.18
	全10回

調整骨盤ピラティス9	
●日程 → 9:00-9:50 火曜	No. ㊴ 定員です
●参加料 → 650円 × 残回数	
●定員 → 20名	
●対象 → 16歳以上	
●会場 → 研修室	
	10/1.8.22 11/5.12.19.26 12/3.10.17.24
	全11回