

2025 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 ③
●参加料 →	¥6,300 No.
●定員 →	20名 1/14.21.28
●対象 →	16歳以上 2/4.18.25
●会場 →	研修室 3/4.11.18 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 →	¥6,000 No.
●定員 →	60名 1/8.15.29
●対象 →	16歳以上 2/5.12.19.26
●会場 →	第3体育室 3/5.12.19 全10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 →	¥5,400 No.
●定員 →	18名 1/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 2/7.14.21
●会場 →	研修室 3/7.21 全9回

バレトン	
●日程 →	11:00-11:50 木曜 ⑥
●参加料 →	¥7,200 No.
●定員 →	20名 1/9.16
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	研修室 3/6.13.27 全9回

気功	
●日程 →	9:15-10:45 木曜 ⑦
●参加料 →	¥6,500 No.
●定員 →	80名 1/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	第2体育室 3/6.13 全10回

太極拳	
●日程 →	9:00-10:15 金曜 ⑧
●参加料 →	¥6,500 No.
●定員 →	86名 1/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室 3/7.14 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 →	¥6,500 No.
●定員 →	20名 1/14.21.28
●対象 →	16歳以上 2/4.18.25
●会場 →	研修室 3/4.11.18.25 全10回

木曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 木曜 ⑩
●参加料 →	¥5,850 No.
●定員 →	20名 1/16.23.30
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	研修室 3/6.13 全9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 →	¥11,000 No.
●定員 →	66名 1/14.21.28
●対象 →	16歳以上 2/4.18.25
●会場 →	第1体育室 3/4.11.18.25 全10回

夜のバドミントン	
●日程 →	19:00-20:45 木曜 ⑫
●参加料 →	¥11,000 No.
●定員 →	33名 1/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	第1体育室 3/6.13 全10回

卓球①	
●日程 →	11:00-12:45 火曜 ①
●参加料 →	¥9,000 No.
●定員 →	42名 1/14.21.28
●対象 →	16歳以上 2/4.18.25
●会場 →	第1体育室 3/4.11.18.25 全10回

卓球②	
●日程 →	13:00-14:45 火曜 ②
●参加料 →	¥9,000 No.
●定員 →	70名 1/14.21.28
●対象 →	16歳以上 2/4.18.25
●会場 →	第1体育室 3/4.11.18.25 全10回

金曜卓球	
●日程 →	13:00-14:45 金曜 ⑬
●参加料 →	¥9,000 No.
●定員 →	70名 1/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	第1体育室 3/7.14 全10回

達筆への道	
●日程 →	11:15-12:45 月曜 ⑭
●参加料 →	¥4,500 No.
●定員 →	20名 1/6.27
●対象 →	16歳以上 2/10.
●会場 →	研修室 3/3.10.24 全6回

絵手紙	
●日程 →	11:10-12:45 火曜 ⑮
●参加料 →	¥4,000 No.
●定員 →	10名 1/14.28
●対象 →	16歳以上 2/25.
●会場 →	研修室 3/11.25 全5回

親子・子ども教室、お申込み方法は裏面をご確認ください。

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 →	¥3,710 No.
●定員 →	60名 1/6.27
●対象 →	55歳以上 2/3.10
●会場 →	第1体育室 3/3.10.24 全7回

頭すっきり体操	
●日程 →	9:15-10:15 水曜 ⑰
●参加料 →	¥5,500 No.
●定員 →	60名 1/8.15.22.29
●対象 →	60歳以上 2/5.12.19.26
●会場 →	第2体育室 3/5.12.19 全11回

意気揚々	
●日程 →	13:00-14:00 水曜 ⑱
●参加料 →	¥5,500 No.
●定員 →	87名 1/8.15.22.29
●対象 →	65歳以上 2/5.12.19.26
●会場 →	第2体育室 3/5.12.19 全11回

楽しく運動しよう	
●日程 →	15:00-15:50 水曜 ⑲
●参加料 →	¥5,000 No.
●定員 →	40名 1/8.15.29
●対象 →	50歳以上 2/5.12.19.26
●会場 →	第3体育室 3/5.12.19 全10回

はつらつ	
●日程 →	11:30-12:30 金曜 ⑳
●参加料 →	¥5,500 No.
●定員 →	87名 1/10.17.24.31
●対象 →	60歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室 3/7.14.21 全11回

レッツ! エンジョイ!	
●日程 →	13:00-14:00 金曜 ㉑
●参加料 →	¥5,500 No.
●定員 →	60名 1/10.17.24.31
●対象 →	40歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室 3/7.14.21 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 →	¥4,730 No.
●定員 →	60名 1/10.17.24.31
●対象 →	50歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	第2体育室 3/7.14.21 全11回

水曜ピラティス	
●日程 →	18:00-18:50 水曜 ⑳
●参加料 →	¥6,500 No.
●定員 →	20名 1/15.22.29
●対象 →	16歳以上 2/5.12.19.26
●会場 →	研修室 3/5.12.19 全10回

ダンス

フラダンス	
●日程 →	15:15-16:30 木曜 ㉓
●参加料 →	¥7,000 No.
●定員 →	40名 1/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	第2体育室 3/6.13 全10回

フラメンコ	
●日程 →	10:00-10:50 木曜 ㉔
●参加料 →	¥8,000 No.
●定員 →	20名 1/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	研修室 3/6.13 全10回

初めての社交ダンス	
●日程 →	9:15-10:45 土曜 ㉕
●参加料 →	¥6,750 No.
●定員 →	14名 1/11.18.25
●対象 →	16歳以上 2/15.22
●会場 →	研修室 3/1.8.15.22 全9回

木曜ベリーダンス	
●日程 →	12:00-12:50 木曜 ㉖
●参加料 →	¥8,800 No.
●定員 →	20名 1/9.16.23.30
●対象 →	16歳以上 2/6.13.20.27
●会場 →	研修室 3/6.13.27 全11回

金曜ベリーダンス	
●日程 →	18:00-18:50 金曜 ㉗
●参加料 →	¥9,600 No.
●定員 →	20名 1/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	研修室 3/7.14.21.28 全12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 →	¥5,400 No.
●定員 →	18名 1/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 2/7.14.21
●会場 →	研修室 3/7.21 全9回

アフタヌーンヨガ	
●日程 →	16:00-16:50 金曜 ㉙
●参加料 →	¥7,700 No.
●定員 →	20名 1/10.17.24.31
●対象 →	16歳以上 2/7.14.21.28
●会場 →	研修室 3/7.14.21 全11回

調整骨盤ピラティス9	
●日程 →	9:00-9:50 火曜 ㉚
●参加料 →	¥6,500 No.
●定員 →	20名 1/14.21.28
●対象 →	16歳以上 2/4.18.25
●会場 →	研修室 3/4.11.18.25 全10回