

2025 冬の事前受付教室 1月~3月

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
 ●参加料 → ￥6,300
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/14.21.28
 2/4.18.25
 3/4.11.18
残りわずか **全9回**

朝のバドミントン
 ●日程 → 9:00-10:45 火曜
 ●参加料 → ￥11,000 No. (11)
 ●定員 → 66名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 第1体育室
 1/14.21.28
 2/4.18.25
 3/4.11.18.25
全10回

わくわく健康体操
 ●日程 → 11:15-12:30 月曜
 ●参加料 → ￥3,710 No. (16)
 ●定員 → 60名
 ●対象 → 55歳以上
 ●会場 → 第1体育室
 1/6.27
 2/3.10
 3/3.10.24
全7回

フラダンス
 ●日程 → 15:15-16:30 木曜
 ●参加料 → ￥7,000 No. (24)
 ●定員 → 40名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 第2体育室
 1/9.16.23.30
 2/6.13.20.27
 3/6.13
全10回

ココロとカラダのヨガ
 ●日程 → 12:00-12:50 水曜
 ●参加料 → ￥6,000 No. (4)
 ●定員 → 60名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 第3体育室
 1/8.15.29
 2/5.12.19.26
 3/5.12.19
全10回

夜のバドミントン
 ●日程 → 19:00-20:45 木曜
 ●参加料 → ￥11,000
 ●定員 → 33名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 第1体育室
 1/9.16.23.30
 2/6.13.20.27
 3/6.13
残りわずか **全10回**

頭すっきり体操
 ●日程 → 9:15-10:15 水曜
 ●参加料 → ￥5,500 No. (17)
 ●定員 → 60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

フラメンコ
 ●日程 → 10:00-10:50 木曜
 ●参加料 → ￥8,000 No. (25)
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/9.16.23.30
 2/6.13.20.27
 3/6.13
全10回

骨盤調整&ヨガストレッチ15
 ●日程 → 15:00-15:50 金曜
 ●参加料 → ￥5,400
 ●定員 → 18名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/10.17.24.31
 2/7.14.21
 3/7.21
残りわずか **全9回**

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

意気揚々
 ●日程 → 13:00-14:00 水曜
 ●参加料 → ￥5,500 No. (18)
 ●定員 → 87名
 ●対象 → 65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

初めての社交ダンス
 ●日程 → 9:15-10:45 土曜
 ●参加料 → ￥6,750 No. (26)
 ●定員 → 14名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/11.18.25
 2/15.22
 3/1.8.15.22
全9回

バレトン
 ●日程 → 11:00-11:50 木曜
 ●参加料 → ￥7,200
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/9.16
 2/6.13.20.27
 3/6.13.27
残りわずか **全9回**

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

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

木曜ベリーダンス
 ●日程 → 12:00-12:50 木曜
 ●参加料 → ￥8,800
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/9.16.23.30
 2/6.13.20.27
 3/6.13.27
残りわずか **全11回**

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

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

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

金曜ベリーダンス
 ●日程 → 18:00-18:50 金曜
 ●参加料 → ￥9,600 No. (28)
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/10.17.24.31
 2/7.14.21.28
 3/7.14.21.28
全12回

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

達筆への道
 ●日程 → 11:15-12:45 月曜
 ●参加料 → ￥4,500
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/6.27
 2/10.
 3/3.10.24
残りわずか **全6回**

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

骨盤調整&ヨガストレッチ14
 ●日程 → 14:00-14:50 金曜
 ●参加料 → ￥5,400
 ●定員 → 18名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/10.17.24.31
 2/7.14.21
 3/7.21
残りわずか **全9回**

調整骨盤ピラティス10
 ●日程 → 10:00-10:50 火曜
 ●参加料 → ￥6,500
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/14.21.28
 2/4.18.25
 3/4.11.18.25
定員です **全10回**

絵手紙
 ●日程 → 11:10-12:45 火曜
 ●参加料 → ￥4,000
 ●定員 → 10名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/14.28
 2/25.
 3/11.25
残りわずか **全5回**

やさしい筋力バランスUP
 ●日程 → 10:30-11:10 金曜
 ●参加料 → ￥4,730 No. (23)
 ●定員 → 60名
 ●対象 → 50歳以上
 ●会場 → 第2体育室
 1/10.17.24.31
 2/7.14.21.28
 3/7.14.21
全11回

アフタヌーンヨガ
 ●日程 → 16:00-16:50 金曜
 ●参加料 → ￥7,700 No. (45)
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/10.17.24.31
 2/7.14.21.28
 3/7.14.21
全11回

木曜ピラティス
 ●日程 → 18:00-18:50 木曜
 ●参加料 → ￥5,850
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/16.23.30
 2/6.13.20.27
 3/6.13
残りわずか **全9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。

水曜ピラティス
 ●日程 → 18:00-18:50 水曜
 ●参加料 → ￥6,500 No. (47)
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/15.22.29
 2/5.12.19.26
 3/5.12.19
全10回

調整骨盤ピラティス9
 ●日程 → 9:00-9:50 火曜
 ●参加料 → ￥6,500
 ●定員 → 20名
 ●対象 → 16歳以上
 ●会場 → 研修室
 1/14.21.28
 2/4.18.25
 3/4.11.18.25
定員です **全10回**