

# 2025 春の事前受付教室

4月～6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 →     | ¥7,000                       |
| ●定員 →      | 20名 4/8.15.22                |
| ●対象 →      | 16歳以上 5/13.20.27 <b>満員御礼</b> |
| ●会場 →      | 研修室 6/3.10.17.24 <b>全10回</b> |

| ココロとカラダのヨガ |                                |
|------------|--------------------------------|
| ●日程 →      | 12:00-12:50 水曜 No. ④           |
| ●参加料 →     | ¥6,600                         |
| ●定員 →      | 60名 4/9.16.23                  |
| ●対象 →      | 16歳以上 5/7.14.21.28             |
| ●会場 →      | 第3体育室 6/4.11.18.25 <b>全11回</b> |

| 骨盤調整&ヨガストレッチ15 |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| ●日程 →          | 15:00-15:50 金曜 No. ⑤            |
| ●参加料 →         | ¥6,000                          |
| ●定員 →          | 18名 4/18.25                     |
| ●対象 →          | 16歳以上 5/9.16.23.30 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →          | 研修室 6/6.13.20.27 <b>全10回</b>    |

| バレトン   |                                 |
|--------|---------------------------------|
| ●日程 →  | 11:00-11:50 木曜 No. ⑥            |
| ●参加料 → | ¥8,800                          |
| ●定員 →  | 20名 4/10.17.24                  |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/8.15.22.29 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →  | 研修室 6/5.12.19.26 <b>全11回</b>    |

| 気功     |                                |
|--------|--------------------------------|
| ●日程 →  | 9:15-10:45 木曜 No. ⑦            |
| ●参加料 → | ¥7,150                         |
| ●定員 →  | 80名 4/10.17.24                 |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/8.15.22.29             |
| ●会場 →  | 第2体育室 6/5.12.19.26 <b>全11回</b> |

| 太極拳    |                             |
|--------|-----------------------------|
| ●日程 →  | 9:00-10:15 金曜 No. ⑧         |
| ●参加料 → | ¥6,500                      |
| ●定員 →  | 86名 4/11.18.25              |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/9.16.23.30          |
| ●会場 →  | 第2体育室 6/6.20.27 <b>全10回</b> |

| 調整骨盤ピラティス10 |                               |
|-------------|-------------------------------|
| ●日程 →       | 10:00-10:50 火曜 No. ⑨          |
| ●参加料 →      | ¥6,500                        |
| ●定員 →       | 20名 4/8.15.22                 |
| ●対象 →       | 16歳以上 5/13.20.27 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →       | 研修室 6/3.10.17.24 <b>全10回</b>  |

| 木曜ピラティス |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ●日程 →   | 18:00-18:50 木曜 No. ⑩            |
| ●参加料 →  | ¥7,150                          |
| ●定員 →   | 20名 4/10.17.24                  |
| ●対象 →   | 16歳以上 5/8.15.22.29 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →   | 研修室 6/5.12.19.26 <b>全11回</b>    |

## 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 →   | ¥11,000                        |
| ●定員 →    | 66名 4/8.15.22                  |
| ●対象 →    | 16歳以上 5/13.20.27               |
| ●会場 →    | 第1体育室 6/3.10.17.24 <b>全10回</b> |

| 夜のバドミントン |                             |
|----------|-----------------------------|
| ●日程 →    | 19:00-20:45 木曜 No. ⑫        |
| ●参加料 →   | ¥11,000                     |
| ●定員 →    | 33名 4/10.17.24              |
| ●対象 →    | 16歳以上 5/8.15.22 <b>満員御礼</b> |
| ●会場 →    | 第1体育室 6/5.12.19 <b>全10回</b> |

| 卓球①    |                                |
|--------|--------------------------------|
| ●日程 →  | 11:00-12:45 火曜 No. ①           |
| ●参加料 → | ¥9,000                         |
| ●定員 →  | 42名 4/8.15.22                  |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/13.20.27               |
| ●会場 →  | 第1体育室 6/3.10.17.24 <b>全10回</b> |

| 卓球②    |                                |
|--------|--------------------------------|
| ●日程 →  | 13:00-14:45 火曜 No. ②           |
| ●参加料 → | ¥9,000                         |
| ●定員 →  | 70名 4/8.15.22                  |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/13.20.27               |
| ●会場 →  | 第1体育室 6/3.10.17.24 <b>全10回</b> |

| 金曜卓球   |                             |
|--------|-----------------------------|
| ●日程 →  | 13:00-14:45 金曜 No. ⑬        |
| ●参加料 → | ¥9,000                      |
| ●定員 →  | 70名 4/11.18.25              |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/9.16.23.30          |
| ●会場 →  | 第1体育室 6/6.13.20 <b>全10回</b> |

| 達筆への道  |                            |
|--------|----------------------------|
| ●日程 →  | 11:15-12:45 月曜 No. ⑭       |
| ●参加料 → | ¥4,500                     |
| ●定員 →  | 20名 4/7.14                 |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/12.26 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →  | 研修室 6/9.30 <b>全6回</b>      |

| 絵手紙    |                            |
|--------|----------------------------|
| ●日程 →  | 11:10-12:45 火曜 No. ⑮       |
| ●参加料 → | ¥4,000                     |
| ●定員 →  | 10名 4/8.22                 |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/13.27 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →  | 研修室 6/3 <b>全5回</b>         |

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 No. ⑯         |
| ●参加料 →   | ¥4,770                       |
| ●定員 →    | 60名 4/7.14.28                |
| ●対象 →    | 55歳以上 5/12.26                |
| ●会場 →    | 第1体育室 6/2.9.23.30 <b>全9回</b> |

| 頭すっきり体操 |                                |
|---------|--------------------------------|
| ●日程 →   | 9:15-10:15 水曜 No. ⑰            |
| ●参加料 →  | ¥5,500                         |
| ●定員 →   | 60名 4/9.16.23                  |
| ●対象 →   | 60歳以上 5/7.14.21.28             |
| ●会場 →   | 第2体育室 6/4.11.18.25 <b>全11回</b> |

| 意気揚々   |                                |
|--------|--------------------------------|
| ●日程 →  | 13:00-14:00 水曜 No. ⑱           |
| ●参加料 → | ¥5,500                         |
| ●定員 →  | 87名 4/9.16.23                  |
| ●対象 →  | 65歳以上 5/7.14.21.28             |
| ●会場 →  | 第2体育室 6/4.11.18.25 <b>全11回</b> |

| 楽しく運動しよう |                                |
|----------|--------------------------------|
| ●日程 →    | 15:00-15:50 水曜 No. ⑲           |
| ●参加料 →   | ¥5,500                         |
| ●定員 →    | 40名 4/9.16.23                  |
| ●対象 →    | 50歳以上 5/7.14.21.28             |
| ●会場 →    | 第3体育室 6/4.11.18.25 <b>全11回</b> |

| はつらつ   |                                |
|--------|--------------------------------|
| ●日程 →  | 11:30-12:30 金曜 No. ⑳           |
| ●参加料 → | ¥5,500                         |
| ●定員 →  | 87名 4/11.18.25                 |
| ●対象 →  | 60歳以上 5/9.16.23.30             |
| ●会場 →  | 第2体育室 6/6.13.20.27 <b>全11回</b> |

| レッツ! エンジョイ! |                                |
|-------------|--------------------------------|
| ●日程 →       | 13:00-14:00 金曜 No. ㉑           |
| ●参加料 →      | ¥5,500                         |
| ●定員 →       | 60名 4/11.18.25                 |
| ●対象 →       | 40歳以上 5/9.16.23.30             |
| ●会場 →       | 第2体育室 6/6.13.20.27 <b>全11回</b> |

| やさしい筋力バランスUP |                                |
|--------------|--------------------------------|
| ●日程 →        | 10:30-11:10 金曜 No. ㉒           |
| ●参加料 →       | ¥4,730                         |
| ●定員 →        | 60名 4/11.18.25                 |
| ●対象 →        | 50歳以上 5/9.16.23.30             |
| ●会場 →        | 第2体育室 6/6.13.20.27 <b>全11回</b> |

| 水曜ピラティス |                              |
|---------|------------------------------|
| ●日程 →   | 18:00-18:50 水曜 No. ㉓         |
| ●参加料 →  | ¥7,150                       |
| ●定員 →   | 20名 4/9.16.23                |
| ●対象 →   | 16歳以上 5/7.14.21.28           |
| ●会場 →   | 研修室 6/4.11.18.25 <b>全11回</b> |

## ダンス

| フラダンス  |                                |
|--------|--------------------------------|
| ●日程 →  | 15:15-16:30 木曜 No. ㉔           |
| ●参加料 → | ¥7,700                         |
| ●定員 →  | 40名 4/10.17.24                 |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/8.15.22.29             |
| ●会場 →  | 第2体育室 6/5.12.19.26 <b>全11回</b> |

| フラメンコ  |                              |
|--------|------------------------------|
| ●日程 →  | 10:00-10:50 木曜 No. ㉕         |
| ●参加料 → | ¥8,000                       |
| ●定員 →  | 20名 4/10.24                  |
| ●対象 →  | 16歳以上 5/8.15.22.29           |
| ●会場 →  | 研修室 6/5.12.19.26 <b>全10回</b> |

| 木曜ベリーダンス |                              |
|----------|------------------------------|
| ●日程 →    | 12:00-12:50 木曜 No. ㉖         |
| ●参加料 →   | ¥10,400                      |
| ●定員 →    | 20名 4/3.10.17.24             |
| ●対象 →    | 16歳以上 5/1.8.15.22.29         |
| ●会場 →    | 研修室 6/5.12.19.26 <b>全13回</b> |

| 金曜ベリーダンス |                              |
|----------|------------------------------|
| ●日程 →    | 18:00-18:50 金曜 No. ㉗         |
| ●参加料 →   | ¥10,400                      |
| ●定員 →    | 20名 4/4.11.18.25             |
| ●対象 →    | 16歳以上 5/2.9.16.23.30         |
| ●会場 →    | 研修室 6/6.13.20.27 <b>全13回</b> |

| 骨盤調整&ヨガストレッチ14 |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| ●日程 →          | 14:00-14:50 金曜 No. ㉘            |
| ●参加料 →         | ¥6,000                          |
| ●定員 →          | 18名 4/18.25                     |
| ●対象 →          | 16歳以上 5/9.16.23.30 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →          | 研修室 6/6.13.20.27 <b>全10回</b>    |

| アフタヌーンヨガ |                                 |
|----------|---------------------------------|
| ●日程 →    | 16:00-16:50 金曜 No. ㉙            |
| ●参加料 →   | ¥7,700                          |
| ●定員 →    | 20名 4/11.18.25                  |
| ●対象 →    | 16歳以上 5/9.16.23.30 <b>残りわずか</b> |
| ●会場 →    | 研修室 6/6.13.20.27 <b>全11回</b>    |

| 調整骨盤ピラティス9 |                              |
|------------|------------------------------|
| ●日程 →      | 9:00-9:50 火曜 No. ㉚           |
| ●参加料 →     | ¥6,500                       |
| ●定員 →      | 20名 4/8.15.22                |
| ●対象 →      | 16歳以上 5/13.27 <b>満員御礼</b>    |
| ●会場 →      | 研修室 6/3.10.17.24 <b>全10回</b> |