

【開催教室・開講日程】

	教室名	時間	対象	講師	定員	受講料 (保険料・教材費込)
火	欲ばり！ヨガ・ピラティス	9:15～10:25	15歳以上 (中学生を除く)	植木 順子	27名	9,800円
	フロアバレエでしなやかボディ	10:40～11:50		夏川 ゆき	27名	9,800円
	アフタヌーン ヨガ	13:15～14:25		木島 阿礼	27名	8,600円
水	卓球(初級・中級)	9:30～11:00	15歳以上 (中学生を除く)	松村 康子 他	36名	9,800円
	シェイプアップ	9:15～10:15		植松 香奈	30名	8,600円
	楽しむフラダンス	10:30～11:45		SAORI	30名	9,800円
	骨盤調整とセルフ・リフレクソロジー	12:10～13:15		岡田 実奈子	30名	8,600円
	ピラティス&ストレッチ	13:30～14:45	30名		8,600円	
	楽しむZUMBA	18:30～19:30	15歳以上 (中学生を除く)	高崎 玲子	30名	11,000円
	夜ヨガ	19:45～21:00		Kie	30名	8,600円
	剣道入門 ※レンタル竹刀有:1,540円/14回	17:00～18:00	小学生以上 (初心者対象)	久保田 康英	15名	小学:5,200円 中学:6,800円 一般:8,600円
木	揚名時健康太極拳	9:15～10:30	15歳以上 (中学生を除く)	熊澤 明	30名	8,600円
	おなかスッキリエクササイズ	19:15～20:30		阿久津 幸子	30名	8,600円
	ちよきん運動	9:30～10:45	55歳以上	西平 工	27名	8,600円
金	バトミントン(初級・中級)	9:30～11:00	15歳以上 (中学生を除く)	西村 有貴	48名	11,000円
	モーニング ヨガ	9:15～10:25		高崎 玲子	30名	8,600円
	エアロビクス(初級)	10:45～11:45		阿久津 幸子	30名	8,600円
	みんなで合気道	17:30～18:30	小学生以上 (初心者対象)	石川 敬一	15名	小学:5,200円 中学:6,800円 一般:8,600円
土	サタデー ヨガ	9:15～10:25	15歳以上 (中学生を除く)	KOTO	30名	10,400円
	ファイティング エクササイズ	10:45～11:45		高橋 幸子	30名	11,700円
	サタデーナイト ヨガ	18:35～19:40		青木 陽佳	30名	10,400円

現在、開催が決まっている教室より順次ご案内いたします。
追加がある場合は、別途ご案内させていただきます。

4月

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

▼ 受講にあたってのお願い ▼

新型コロナウイルス感染予防及び感染拡大防止に伴い、

種目・一部内容変更・定員を減少し開講いたします。

①入金時参加同意書にサインをいただきます。

②毎回、受講前に検温をお願いします。

検温を忘れた場合は総合受付で検温をお願いします。

37.5℃以上ある方はその日の受講をお断りいたします。

③対象がすぐれない場合は無理せずお休みして下さい。

④来館時・館内ではマスクを着用してください。

⑤手指消毒・三密遵守をお願いいたします。

⑥更衣室の使用はできません。運動できる服装でお越しください。

荷物は、できるだけ最小限をお願いいたします。

* 受講にあたってのお願い等の詳細は入金時お渡します。

▼ 種目により色分けしています ▼

キッズ系	体操系	ダンス系	シェイプ系
武道系	リフレッシュ系	ラケットスポーツ系	