

## 令和6年度 第3期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。 変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

教室名	曜日	日程	回数	時間	対象	参加料(税込)	会場
★PREMIUM★ 新木先生の アクティブ体操(60歳以上)	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	11:10 ～ 12:20	60歳以上	¥8,800	研修室
歩くって楽しい 健康体操(60歳以上)	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	11:40 ～ 12:30	60歳以上	¥4,950	第2体育室
リズムに乗って エンジョイさわやか 体操(60歳以上)	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	12:40 ～ 13:50	60歳以上	¥4,950	第2体育室
椅子を使ったエンジョイ さわやか体操 (60歳以上)	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥4,950	研修室
のびのび体操 (65歳以上)	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	11	9:30 ～ 10:30	65歳以上	¥4,950	研修室
水曜朝の体操 (65歳以上)	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	11	9:20 ～ 10:30	65歳以上	¥4,950	第1体育室
金曜昼の体操 (60歳以上)	金	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	11	12:30 ～ 13:45	60歳以上	¥4,950	第2体育室
一番やさしい健康体操 (60歳以上)	金	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	11	14:00 ～ 14:50	60歳以上	¥4,950	第2体育室
元気な暮らしを支える！ フレイル予防体操	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17	11	9:50 ～ 10:50	30歳以上	¥4,950	研修室
あの人気教室が復活 姿勢&筋力改善教室	金	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	11:30 ～ 12:30	16歳以上	¥14,000	研修室
背骨コンディショニング	木	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12.19	11	12:10 ～ 13:10	16歳以上	¥6,600	第3体育室
女性健康体操	金	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20	11	13:00 ～ 14:10	30歳以上 女性	¥5,500	第1体育室
朝の卓球	金	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥9,400	第1体育室
昼の卓球	金	10月 11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13	10	11:00 ～ 12:45	16歳以上	¥9,400	第1体育室
夜の卓球	木	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12	10	19:05 ～ 20:50	16歳以上	¥9,400	第1体育室
朝のバドミントン	木	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12	10	9:00 ～ 10:45	16歳以上	¥11,600	第1体育室
水曜太極拳	水	10月 16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	10	15:15 ～ 16:45	16歳以上	¥6,600	第1体育室
土曜太極拳	土	10月 12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	10	13:15 ～ 14:45	16歳以上	¥6,600	第2体育室

\* ヨガ・ピラティス・ジャズダンス・フラダンスの日程は裏面をご覧ください。

## 令和6年度 第3期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。 変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

ヨガ	火曜ヨガ①	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10	10	11:05 ～ 11:55	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	火曜ヨガ②	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	水曜ヨガ①	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	10:40 ～ 11:30	16歳以上	¥6,000	第1体育室
	水曜ヨガ②	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	11:40 ～ 12:30	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	姿勢改善ヨガ	木	10月 3.10.17.24.31 11月 7.21.28 12月 5.12	10	11:00 ～ 11:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	木曜昼ヨガ	木	10月 3.10.17.24.31 11月 7.21.28 12月 5.12	10	12:00 ～ 12:50	16歳以上	¥6,000	研修室
	木曜夜リラックスヨガ	木	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12	10	20:00 ～ 20:50	16歳以上	¥6,000	第3体育室
	土曜モーニングヨガ	土	10月 5.12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	11	9:00 ～ 9:50	16歳以上	¥6,600	研修室
土曜基礎ヨガ	土	10月 5.12.19.26 11月 2.9.16.30 12月 7.14.21	11	10:00 ～ 10:50	16歳以上	¥6,600	研修室	
★PREMIUM★ 遠山先生のピラティス教室	月	10月 21.28 11月 18.25 12月 2.16.23	7	15:05 ～ 16:05	16歳以上	¥10,500	研修室	
ピラティス	月曜初めてのピラティス①	月	10月 21.28 11月 18.25 12月 2.16.23	7	13:05 ～ 13:50	16歳以上	¥4,200	第3体育室
	月曜初めてのピラティス②	月	10月 21.28 11月 18.25 12月 2.16.23	7	14:00 ～ 14:45	16歳以上	¥4,200	第3体育室
	木曜夜のやさしいピラティス	木	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12	10	19:05 ～ 19:55	16歳以上	¥6,000	第3体育室
ジャズダンス	朝のジャズダンス	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	9:30 ～ 10:45	16歳以上	¥6,000	第2体育室
	夜のジャズダンス	水	10月 16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18	10	19:30 ～ 20:45	16歳以上	¥6,000	第3体育室
フラダンス	昼のフラダンス①	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	12:40 ～ 13:40	16歳以上 女性	¥6,600	第3体育室
	昼のフラダンス②	水	10月 9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11	10	13:50 ～ 14:50	16歳以上 女性	¥6,600	第3体育室
	夜のフラダンス	火	10月 8.15.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10	10	19:00 ～ 20:00	16歳以上 女性	¥6,600	第3体育室
	クプナ フラダンス	木	10月 10.17.24.31 11月 7.14.21.28 12月 5.12	10	13:25 ～ 14:25	55歳以上 女性	¥6,600	第3体育室