

# 2021年7～9月 地域スポーツクラブ 【3ヶ月制】成人フロア教室・講座

曜日	開催教室	時間		定員	対象者	実施月	日程					参加料/1回		3か月一括		
												会員	一般	実施回数	会員	一般
火	リズム体操 (一般OK)	9:30 ~ 10:15	45分	15人	18歳以上	7月	6日	13日	20日	27日		800円	900円	11回	8,800円	9,900円
	リズム体操	10:30 ~ 11:15	45分	15人		8月	3日	17日	24日	31日		800円			8,800円	
						9月	7日	14日	28日							
水	スポーツウェルネス吹き矢 (一般OK)	9:30 ~ 11:30	120分	30人	18歳以上	7月	7日	14日	21日	28日		1,400円	1,600円	12回	16,800円	19,200円
	筋トレ&ストレッチ (一般OK)	10:00 ~ 11:00	60分	15人		8月	4日	18日	25日			800円	900円		9,600円	10,800円
	エアロビクス ※8月22日まで中止	19:30 ~ 20:30	60分	15人		9月	1日	8日	15日	22日	29日	800円			9,600円	
木	初めてのピラティス	10:30 ~ 11:30	60分	10人	18歳以上	7月	1日	8日	15日	29日		800円		11回	8,800円	
						8月	5日	19日	26日							
						9月	2日	9日	16日	30日						
金	フラダンス (一般OK)	10:00 ~ 11:00	60分	15人	18歳以上	7月	2日	9日	30日			800円	900円	10回	8,000円	9,000円
	成人卓球	11:45 ~ 13:15	90分	15人								1,200円			12,000円	
	初めてのピラティス	12:30 ~ 13:30	60分	10人		8月	6日	20日	27日			800円			8,000円	
	太極拳 (一般OK)	14:00 ~ 15:00	60分	15人								800円	900円		8,000円	9,000円
	筋トレ&ストレッチ	19:00 ~ 20:00	60分	15人		9月	3日	10日	17日	24日		800円			8,000円	
土	ヨガ	10:30 ~ 11:30	60分	15人	18歳以上	7月	10日	24日	31日			800円		10回	8,000円	
						8月	7日	21日	28日							
						9月	4日	11日	18日	25日						

**【申込方法】**

窓口にて申込書をご記入の上、月会費をお支払ください。

教室の定員の空き状況は受付窓口またはお電話でお問い合わせください。

お電話での予約・申込みは行っていません。受付窓口へお越しください。

【一般OK】の記入のない教室への参加には『地域スポーツクラブの個人会員登録』が必要です。