

# 10～12月

## 地域スポーツクラブ 成人フロア教室・講座【3ヶ月】

◆…非会員OK

開催教室	曜日	開催種別	時間	対象者	参加料/1回		月	日程					計	3か月一括		定員				
					会員	非会員		10月	11月	12月	10月	11月		12月						
◆リズム体操	火	3ヶ月制	9:30 ~ 10:15 (1H)	18歳以上	700円	800円	10月	1日	8日	15日	22日	29日	12回	8,400円	9,600円	15人				
							11月	12日	19日	26日										
							12月	3日	10日	17日	24日									
リズム体操	火	3ヶ月制	10:30 ~ 11:15 (1H)	18歳以上	700円		10月	1日	8日	15日	22日	29日	12回	8,400円		15人				
							11月	12日	19日	26日										
							12月	3日	10日	17日	24日									
◆スポーツウェルネス 吹き矢	水	3ヶ月制	9:30 ~ 11:30 (2H)	18歳以上	1200円	1400円	10月	2日	9日	16日	23日	30日	13回	15,600円	18,200円	45人				
							11月	6日	13日	21日	27日									
							12月	4日	11日	18日	25日									
◆筋トレ&ストレッチ	水	3ヶ月制	10:00 ~ 11:00 (1H)	18歳以上	700円	800円	10月	2日	9日	16日	23日	30日	13回	9,100円	10,400円	15人				
							11月	6日	13日	21日	27日									
							12月	4日	11日	18日	25日									
エアロビクス	水	3ヶ月制	19:30 ~ 20:30 (1H)	18歳以上	700円		10月	2日	9日	16日	23日	30日	13回	9,100円		15人				
							11月	6日	13日	21日	27日									
							12月	4日	11日	18日	25日									
初めてのピラティス	木	3ヶ月制	10:30 ~ 11:30 (1H)	18歳以上	700円		10月	3日	10日	17日	24日	31日	13回	9,100円		10人				
							11月	7日	14日	21日	28日									
							12月	5日	12日	19日	26日									
◆フラダンス	金	3ヶ月制	10:00 ~ 11:00 (1H)	18歳以上	700円	800円	10月	4日	11日	18日	25日		13回	9,100円	10,400円	15人				
							11月	1日	8日	15日	22日	29日								
							12月	6日	13日	20日	27日									
成人卓球	金	3ヶ月制	11:45 ~ 12:45 (1H)	18歳以上	700円		10月	4日	11日	18日	25日		13回	9,100円		15人				
							11月	1日	8日	15日	22日	29日								
							12月	6日	13日	20日	27日									
◆太極拳	金	3ヶ月制	14:00 ~ 15:00 (1H)	18歳以上	700円	800円	10月	4日	11日	18日	25日		13回	9,100円	10,400円	15人				
							11月	1日	8日	15日	22日	29日								
							12月	6日	13日	20日	27日									
筋トレ&ストレッチ	金	3ヶ月制	19:00 ~ 20:00 (1H)	18歳以上	700円		10月	4日	11日	18日	25日		13回	9,100円		15人				
							11月	1日	8日	15日	22日	29日								
							12月	6日	13日	20日	27日									
ヨガ	土	3ヶ月制	10:30 ~ 11:30 (1H)	18歳以上	700円		10月	5日	12日	19日	26日		12回	8,400円		15人				
							11月	2日	9日	16日	30日									
							12月	7日	14日	24日	28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。 ◆印のない教室への参加には、会員登録が必要です。

教室の定員の空き状況はお電話でお問い合わせください。 ※お電話での予約・申込みは行っておりません。受付窓口へお越しください。

○退会手続きは月末（教室の最終日）までにお申し出ください。

○定員になった場合は欠員が出るまで教室のキャンセル待ちをすることが出来ます。

○教室受付は、開始時間15分前からです。参加教室名を言って、会員証の提示をお願いします。

2019年9月18日現在