

4月START 定期教室 フロアプログラム 回数割入会受付中

[illegible][illegible][illegible][illegible]

木曜日

教室名															時間		開催場所		空き状況(数値は定員までの申込可能人数)															定員																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
F20 ヨチヨチ(1歳3カ月～2歳4カ月未満) …走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します。															9:30～10:15		多目的		1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

金	教室名															時間		開催場所		空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																				定員																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	F13 フラダンス …ハワイ안의音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!															14:00~15:00		体育館		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	教室名															時間		開催場所		空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																				定員																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	F14 ヨガ …正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。															20:15~21:15		第1会議室		1	2	3	4	5	6	7	8												16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
会員	初回日 4/4	¥12,600	残り 13 4/11	¥11,700	残り 12 4/18	¥10,800	残り 11 4/25	¥9,900	残り 10 5/9	¥9,000	残り 9 5/16	¥8,100	残り 8 5/23	¥7,200	残り 7 5/30	¥6,300	残り 6 6/6	¥5,400	残り 5 6/13	¥4,500	残り 4 6/20	¥3,600	残り 3 6/27	¥2,700	残り 2 7/4	¥1,800	残り 1 7/11	¥900																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

土曜日	教室名																時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)														定員			
	F16 ラテンエアロ																11:00~12:00	第1会議室	1	2	3	4	5	6	7											14
	・・・ラテンのリズムにのって踊ります。通常のエアロピクスと一味違う内容を楽しもう。																																			
	開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																																			
全員	初回日 4/5	¥12,600	残り 13 4/12	¥11,700	残り 12 4/19	¥10,800	残り 11 4/26	¥9,900	残り 10 5/10	¥9,000	残り 9 5/17	¥8,100	残り 8 5/24	¥7,200	残り 7 5/31	¥6,300	残り 6 6/7	¥5,400	残り 5 6/14	¥4,500	残り 4 6/21	¥3,600	残り 3 6/28	¥2,700	残り 2 7/5	¥1,800	残り 1 7/12	¥900								
一般	初回日 4/5	¥14,000	残り 13 4/12	¥13,000	残り 12 4/19	¥12,000	残り 11 4/26	¥11,000	残り 10 5/10	¥10,000	残り 9 5/17	¥9,000	残り 8 5/24	¥8,000	残り 7 5/31	¥7,000	残り 6 6/7	¥6,000	残り 5 6/14	¥5,000	残り 4 6/21	¥4,000	残り 3 6/28	¥3,000	残り 2 7/5	¥2,000	残り 1 7/12	¥1,000								

※回数割とは 残り回数分の参加料 で途中からご参加いただけます(開催日程の上部、丸囲み数字をご参考に)

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

4月START 定期教室 プールプログラム 回数割入会受付中

[illegible][illegible]

本 フ ィ ル	教室名										時間		開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	P08 幼児水泳(15:30~) …初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/クロール/背面キック										15:30~16:25		プール	1	2	3	4	5	6												35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	会員	初回日 4/3	¥12,600	残り13 4/10	¥11,700	残り12 4/17	¥10,800	残り11 4/24	¥9,900	残り10 5/8	¥9,000	残り9 5/15	¥8,100	残り8 5/22	¥7,200	残り7 5/29	¥6,300	残り6 6/5	¥5,400	残り5 6/12	¥4,500	残り4 6/19	¥3,600	残り3 6/26	¥2,700	残り2 7/3	¥1,800	残り1 7/10	¥900																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

[illegible]

水	プ ー ル	教室名										時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員					
		P16 小学生B(17:30~) …クロール25M(8級)~タイム(A級)										17:30~18:25	プール	1	2	3	4	5	6													36			
		開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																																	
		会員	初回目 4/9	¥12,600	残り 13 4/16	¥11,700	残り 12 4/23	¥10,800	残り 11 4/30	¥9,900	残り 10 5/7	¥9,000	残り 9 5/14	¥8,100	残り 8 5/21	¥7,200	残り 7 5/28	¥6,300	残り 6 6/4	¥5,400	残り 5 6/11	¥4,500	残り 4 6/18	¥3,600	残り 3 6/25	¥2,700	残り 2 7/2	¥1,800	残り 1 7/9	¥900					
一般	初回目 4/9	¥14,000	残り 13 4/16	¥13,000	残り 12 4/23	¥12,000	残り 11 4/30	¥11,000	残り 10 5/7	¥10,000	残り 9 5/14	¥9,000	残り 8 5/21	¥8,000	残り 7 5/28	¥7,000	残り 6 6/4	¥6,000	残り 5 6/11	¥5,000	残り 4 6/18	¥4,000	残り 3 6/25	¥3,000	残り 2 7/2	¥2,000	残り 1 7/9	¥1,000							

[illegible][illegible]