

対象	No	曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	参加費		開催日				
								一般	会員	初回	2回	3回	4回	
成人(中学生以上)	F01	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/20(日)	7/27(日)	8/17(日)	8/31(日)	
	F02		ヨガ	体育館	11:00~12:00	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/20(日)	7/27(日)	8/17(日)	8/31(日)	
	F03	月	ピラティス	多目的	10:45~11:45	16	成人(中学生以上)	2000円	1800円	8/4(月)	8/18(月)			
	F05	火	骨盤ストレッチ	多目的	10:10~11:10	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/22(火)	7/29(火)	8/5(火)	8/19(火)	
	F06		ZUMBA	体育館	11:30~12:30	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/22(火)	7/29(火)	8/5(火)	8/19(火)	
	F07		ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	多目的	11:30~12:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/22(火)	7/29(火)	8/5(火)	8/19(火)	
	F08		燃焼系ボクシング	多目的	19:40~20:40	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/22(火)	7/29(火)	8/5(火)	8/19(火)	
	F09	水	リズム&トレーニング	多目的	10:30~11:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/23(水)	7/30(水)	8/6(水)	8/20(水)	
	F11	アロマヨガ	会議室	20:15~21:15	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/23(水)	7/30(水)	8/6(水)	8/20(水)		
	F12	木	クラシックバレエ	多目的	19:00~20:30	15	成人(中学生以上)	5,200円	4,800円	7/24(木)	7/31(木)	8/7(木)	8/21(木)	
	F13	金	フラダンス	体育館	14:00~15:00	45	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/25(金)	8/1(金)	8/8(金)	8/22(金)	
	F14		ヨガ	多目的	20:15~21:15	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/25(金)	8/1(金)	8/8(金)	8/22(金)	
	F15	土	コアローラー	会議室	9:45~10:45	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
	F16		ラテンエアロ	会議室	11:00~12:00	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
	F17		初めてのヨガ	多目的	12:30~13:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
	F18		ピラティス	会議室	19:00~20:00	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
	親子	F19	月	初めての幼児体操	多目的	14:30~15:15	10組	3歳~5歳児と保護者	2000円	1800円	8/4(月)	8/18(月)		
		F20	木	ヨチのび	多目的	10:30~11:15	10組	1歳3カ月~3歳と保護者	4,000円	3,600円	7/24(木)	7/31(木)	8/7(木)	8/21(木)
F22		土	親子体操	体育館	9:30~10:30	25組	3~6歳未就学児と保護者	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
子ども	F23	月	少人数制レッスン チャレンジ鉄棒 ※1	会議室	15:30~16:15	5	年長~1年生	2000円	1,800円	8/4(月)	8/18(月)			
	F24	水	幼児体操	多目的	14:00~15:00	18	4~6歳未就学児	4,000円	3,600円	7/23(水)	7/30(水)	8/6(水)	8/20(水)	
	F25		小学生体操	多目的	16:30~17:30	18	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/23(水)	7/30(水)	8/6(水)	8/20(水)	
	F26	木	リズム&トレーニング ※2	多目的	16:00~16:50	16	小学生	4,000円	3,600円	7/24(木)	7/31(木)	8/7(木)	8/21(木)	
	F28	土	幼児体操	多目的	14:10~15:10	18	4~6歳未就学児	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
	F29		小学生体操	多目的	15:20~16:20	18	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	
	F30		ダブルダッチ(参加条件あり) ※3	多目的	16:30~17:30	12	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/26(土)	8/2(土)	8/9(土)	8/23(土)	

※1 前回りから逆上がりまで、少人数でレッスンします！

※2 ダンスではなく、リズムに合わせて色々な動きをトレーニングするクラスです！

※3 長縄で8の字ができるお子様からお申込みが可能です。

	No	教室名	開催場所	時間	定員	対象	参加費		開催日			教室内容
							一般	会員	初回	2回	3回	
速成教室	F31	ふわふわトランポリン&バランストレーニング	体育館	8:00~8:50	20	小学生	3,000円	2,700円	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	ふわふわトランポリンでいろんな技にチャレンジ！ バランスボールやバランスディスクなど、バランス感覚も鍛えます！
	F32	跳箱	多目的	9:10~10:00	18	小学1~4年	2,000円	1,800円	7/30(水)	7/31(木)		苦手克服！低い段から高い段にチャレンジ！
	F33	ボールにチャレンジ！	体育館	8:00~8:50	20	小学生	3,000円	2,700円	8/19(火)	8/20(水)	8/21(木)	ボールが苦手でも大丈夫！ボールをとって、投げて、蹴って、転がして、よけて、ボールを使っているいろいろな体の使い方に挑戦します！
	F34	逆上がり	多目的	9:10~10:00	18	小学1~4年	2,000円	1,800円	8/20(水)	8/21(木)		苦手克服！逆上がりのコツお伝えします！