

※別途保険料がかかります。下記参照

	No	教室名	曜日	時間	日 程				回数	会 費 (受講料)	募集 人数	備 考
					4月	5月	6月	7月				
フィットネス	1	シニアフレッシュ体操	火	14:00～15:00	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4	11	¥5,500	5	60歳以上対象
	2	骨盤修正&ダイエットヨガA(水)	水	13:00～14:10	26	10・24・31	7・14・21・28	5・12	10	¥5,000	5	※
	3	骨盤修正&ダイエットヨガB(水)	水	14:30～15:40							10	※
	4	骨盤修正&ダイエットヨガA(日)	日	18:15～19:25	16・23	7・21	11・18	2・9	8	¥4,000	10	※
	5	骨盤修正&ダイエットヨガB(日)	日	19:35～20:45							10	※
	6	ストレッチ体操	火	13:30～14:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4	11	¥5,500	5	※テレビボール代(1,050円)が別途必要
	7	アンチエイジングボディメイク	木	14:00～15:15	13・20・27	11・25	8・15・22	6・13・20	11	¥5,500	5	※
	8	アロマでシェイプA	金	18:30～19:30	14・21	12・19・26	2・16・23・30	7	10	¥5,000	5	※
	9	アロマでシェイプB	金	19:40～20:40							5	※
	10	ノルディックウォーキング	金	13:30～15:10	14・28	12・19	2・16・30	7	8	¥4,000	若干名	ボールレンタル代1回(200円)が別途必要
	11	健康体操真向法	火	13:30～15:00	18・25	9・16・23・30	6・13・20	4・11	11	¥5,500	25	
	12	コンディショニングエアロ	火	19:30～20:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4	11	¥5,500	35	※
	13	ダンスと体操	水	10:30～12:00	26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・19	11	¥5,500	30	クッション代(1,050円)が別途必要
	14	健美操	木	9:30～10:30	13・20・27	11・18・25	8・15・22	6・13	11	¥5,500	35	※
	15	初級・エアロビクス	木	10:50～12:00							35	※
	16	中級・エアロビクス	火	10:00～11:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4	11	¥5,500	40	※ 経験者対象
レクリエーション	17	ダーツ木曜日	木	19:30～20:45	13・20・27	11・18・25	8・15・22	6・13・20	12	¥6,000	10	
	18	ダーツ土曜日	土	19:30～20:45	15・22・29	13・20・27	10・17・24	8	10	¥5,000	15	
	19	美姿勢をつくるフローライフ	木	10:00～11:30	13・27	11・25	8・22	13	7	¥3,500	15	マウスピース代(120円) ボールレンタル代1回(200円)が別途必要
	20	トランポリンA	日	18:30～19:45	16・30	7・21・28	18・25	9	8	¥4,800	なし	小学生以上対象
	21	トランポリンB	日	19:45～21:00							5	
	22	卓球	土	19:00～20:45	15・29	6	10・17・24	1	7	¥4,200	40	小学生以上対象
	23	バドミントン	木	19:30～21:00	13・20・27	11・18・25	8・15・22	13・20	11	¥6,600	なし	小学校(4～6年生)以上対象
■新設	24	ガンバクラブ	水	15:45～16:45	26	10・17・31	7・14・21・28	5・12・19	11	¥4,400	10	幼稚園年少～年長対象
	25	パワフルクラブ	水	17:00～18:00							5	小学校(1～3年生対象)
親子&キッズ	26	親子体操A	金	10:00～10:50	14・21・28	12・26	2・16・23・30	7	10	¥4,000	40	1歳～2歳(立って歩けるお子様)
	親子体操A(託児付)	¥8,000								託児は6カ月からの首のすわったお子様		
	27	親子体操B	金	11:10～12:00						¥4,000	25	2歳～3歳対象
	親子体操B(託児付)	¥8,000								託児は6カ月からの首のすわったお子様		
	28	キッズ体操A	火	15:15～16:00	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4	11	¥4,400	15	幼稚園年中対象
	29	キッズ体操B	火	16:10～16:55					11	¥4,400	5	幼稚園年長対象
	30	新体操A	火	16:20～17:20	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥4,800	15	小学校(1～3年生対象)
31	新体操B	火	17:30～18:30	15							小学校(4～6年生対象)	
武道	32	弓道教室・初級水曜日	水	10:00～12:00	26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	12	¥6,000	20	初心者～参段をお持ちの方 下掛け(140円)が別途必要
	33	弓道教室・初級金曜日	金	10:00～12:00	14・21・28	12・19・26	2・16・23・30	7・21	12	¥6,000	20	
	34	弓道教室・有段者	木	19:00～21:00	20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13	12	¥6,000	15	初段～錬士をお持ちの方
	35	弓道教室・中級火曜日	火	9:30～11:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥6,000	なし	四・五段をお持ちの方
	36	弓道教室・中級水曜日	水	13:30～15:30	26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	12	¥6,000	15	四・五段をお持ちの方
	37	弓道教室・上級	火	13:30～15:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥6,000	10	錬士をお持ちの方
	38	太極拳入門・初級火曜日	火	10:00～11:30	18・25	9・23・30	6・13・20・27	4・11	11	¥6,100	5	
	39	太極拳・中級水曜日	水	10:00～11:30	26	10・24・31	7・14・21・28	5・12・19	11	¥6,100	若干名	24式のできる方
	40	太極拳入門・初級水曜日	水	13:30～15:00	26	10・24・31	7・14・21・28	5・12・19	11	¥6,100	5	
	41	居合道	土	18:45～20:30	15・22・29	6・20	10・17・24	8	9	¥4,500	25	教本代(250円)が必要
	文化	42	季節を楽しむ俳句	金	13:30～15:30	21・28	19	16・23	21	6	¥3,000	5
43		実用書道	金	13:30～15:00	14	12	2・30	7	5	¥2,500	若干名	教材費(～3,000円)が別途必要
44		かな書道	木	13:30～15:30	13・27	11・25	8・22	13	7	¥3,500	若干名	教材費(～3,000円)が別途必要
45		元気のでる絵手紙	木	13:00～15:00	20		1・15	6・20	5	¥2,500	若干名	教材費(～5,000円)が別途必要

★色のついた教室は、時間・教室番号などの変更があります。ご注意ください。 ※印の教室はヨガマットをご用意ください。

◎ 開催期間：平成29年4月～7月

★教室によっては道具・教材費がかかる場合があります。

◎ 当館の教室を受講する際には、必ずスポーツ安全保険に加入していただきます。

会費は・・・受講料 + スポーツ安全保険料 (高校生以上1,850円 但し65歳以上1,200円・中学生以下800円・文化教室800円の保険料です。)
→保険の期間は平成30年3月末日まで有効です。※複数の教室を受講される場合は1教室分のみしか保険料はかかりません。

◎ お車で来館される方へ・・・館内駐車場が満車になる場合がありますので、その際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

◎ お子様を教室を受講される方へ・・・幼児・児童の送迎については、館内指定場所まで責任をもって引率してください。

◎ 当館の諸規則を守れない場合は、受講をお断りすることがあります。また、定員に満たない教室は教室を開講できないことがあります。