

※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
				9月	10月	11月	12月				
1	シニアフレッシュ体操	火	14:00~15:00	26	3・17・24・31	7・14・21・28	5	10	¥5,000	若干名	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	13・20・27	4・11・18・25	1・15・29	/	10	¥5,000	5	※
3	骨盤修正&ダイエットヨガB(水)	水	14:30~15:40							5	※
4	骨盤修正&ダイエットヨガA(日)	日	18:15~19:25							20	※
5	骨盤修正&ダイエットヨガB(日)	日	19:35~20:45	17・24	15・22・29	12・19	17	8	¥4,000	5	※
46	リフレッシュヨガA	金	10:00~11:10	15・22	6・20・27	10・17・24	1	9	¥4,500	55	※
47	リフレッシュヨガB	金	11:20~12:30							55	※
6	ストレッチ体操	火	13:30~14:30	12・26	3・17・24・31	7・14・21・28	/	10	¥5,000	5	※チビボール代(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	14・21・28	5・12・19・26	2・9・16・30	/	11	¥5,500	5	※
8	アロマでシェイプA	金	18:30~19:30	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1	10	¥5,000	5	※
9	アロマでシェイプB	金	19:40~20:40							若干名	※
10	ノルディックウォーキング	金	13:30~15:10	/	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15	10	¥5,000	なし	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	12・26	3・17・24・31	7・14・21・28	/	10	¥5,000	20	
12	コンディショニングエアロ	火	19:30~20:30	26	3・17・24・31	7・14・21・28	5	10	¥5,000	35	※
13	ダンスと体操	水	10:30~12:00	20・27	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13	12	¥6,000	30	クッション代(1,050円)が別途必要
14	健美操	木	9:30~10:30	14・21・28	5・12・19・26	2・9・16・30	7	12	¥6,000	40	※
15	初級・エアロビクス	木	10:50~12:00							25	※
16	中級・エアロビクス	火	10:00~11:30	12・26	3・17・24・31	7・14・21・28	5	11	¥5,500	45	※ 経験者対象
17	ダーツ木曜日	木	19:30~20:45	14・21・28	5・12・19・26	2・9・16・30	/	11	¥5,500	5	
18	ダーツ土曜日	土	19:30~20:45	23・30	7・14・28	4・18・25	2	9	¥4,500	15	
19	美姿勢をつくるフローライフ	木	10:00~11:30	14・28	5・19	2・16	/	6	¥3,000	10	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	17・24	1・8・15・29	5・12・26	3	10	¥6,000	若干名	小学生以上対象
21	トランポリンB	日	19:45~21:00							若干名	
22	卓球	土	19:00~20:45	30	14・21	4・18・25	2	7	¥4,200	40	小学生以上対象
23	バドミントン	木	19:30~21:00	14・21・28	12・19・26	9・16・30	7・14	11	¥6,600	なし	小学校(4~6年生)以上対象
24	ガンバクラブ	水	15:45~16:45	20・27	4・11・18	1・8・15・22	6	10	¥4,000	若干名	幼稚園年少~年長対象
25	パワフルクラブ	水	17:00~18:00							若干名	小学校(1~3年生対象)
26	親子体操A	金	10:00~10:50	22	6・13・20・27	10・17・24	1・8	10	¥4,000	15	1歳~2歳(立って歩けるお子様)
26	親子体操A(託児付)									10	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							10	2歳~3歳対象
27	親子体操B(託児付)									5	託児は6カ月からの首のすわったお子様
29	キッズ体操	火	15:30~16:30	26	3・17・24・31	7・14・21・28	5	10	¥4,000	若干名	幼稚園年長対象
30	新体操	火	16:30~17:30	26	3・17・24・31	7・14・21・28	5	10	¥4,000	10	小学校(1~6年生対象)
32	弓道教室・初級水曜日	水	10:00~12:00	13・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6	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	15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15	12	¥6,000	20	
34	弓道教室・有段者	木	19:00~21:00	14・28	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14	12	¥6,000	15	初段~錬士
35	弓道教室・中級火曜日	火	9:30~11:30	12・26	3・17・24・31	7・14・21・28	5・12	12	¥6,000	なし	四・五段
36	弓道教室・中級水曜日	水	13:30~15:30	13・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6	12	¥6,000	15	四・五段
37	弓道教室・上級	火	13:30~15:30	12・26	3・17・24・31	7・14・21・28	5・12	12	¥6,000	15	錬士
38	太極拳入門・初級火曜日	火	10:00~11:30	12・26	3・17・24・31	7・14・21・28	/	10	¥5,500	10	
39	太極拳中級・水曜日	水	10:00~11:30	13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29	/	12	¥6,600	10	24式のできる方
40	太極拳入門・初級水曜日	水	13:30~15:00	13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29	/	12	¥6,600	15	
41	居合道	土	18:45~20:30	23・30	7・28	4・11・18	2	8	¥4,000	25	教本代(250円)が必要
42	季節を楽しむ俳句	金	13:30~15:30	15	20・27	17・24	15	6	¥3,000	5	
43	実用書道	金	13:30~15:00	/	6・13	10	1・8	5	¥2,500	なし	教材費(~3,000円)が別途必要
44	かな書道	木	13:30~15:30	14・28	12	9・30	14	6	¥3,000	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	/	5・19	2・16	7	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9月~12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。