

※別途保険料がかかります。下記参照

No.	教室名	時間	日 程			回数	会 費 (受講料)	募集人数	備 考
			1月	2月	3月				
フィットネス	1 シニアフレッシュ体操	火 14:00～15:00	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,000	若干名	60歳以上対象
	2 骨盤修正&ダイエットヨガA (水曜日)	水 13:00～14:10	17・24・31	7・14・21・28	7	8	¥4,000	5	※
	3 骨盤修正&ダイエットヨガB (水曜日)	水 14:30～15:40						若干名	※
	4 骨盤修正&ダイエットヨガA (日曜日)	日 18:15～19:25	21	11・25	11・18	5	¥2,500	10	※
	5 骨盤修正&ダイエットヨガB (日曜日)	日 19:35～20:45						10	※
	46 リフレッシュヨガ	金 10:00～11:10	19・26	2・9・16・23	2	7	¥3,500	35	※
	6 ストレッチ体操	火 13:30～14:30	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,000	10	※ テビボール代(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	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	10	※
	8 アロマでシェイプA	金 18:30～19:30	19・26	2・9・16・23	9	7	¥3,500	若干名	※
	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	19・26	2・9・16	2・16	7	¥3,500	5	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	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,000	25	
	12 コンディショニングエアロ	火 19:30～20:30	16・23・30	6・20・27	6	7	¥3,500	35	※
	13 ダンスと体操	水 10:30～12:00	17・24・31	7・14・21・28	7	8	¥4,000	30	クッション代(1,050円)が別途必要
	14 健美操	木 9:30～10:30	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	35	※
	15 初級・エアロビクス	木 10:50～12:00						30	※
16 中級・エアロビクス	火 10:00～11:30	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,000	45	※ 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	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	5	
	18 ダーツ土曜日	土 19:30～20:45	20・27	3・10・17	3・17	7	¥3,500	15	
	19 ブローライフル	木 10:00～11:30	18・25	8・22	1・15	6	¥3,000	5	・ボールレンタル代1回(200円) マウスピース代(120円)が別途必要
	20 トランポリンA	日 18:30～19:45	21	11・25	4・11	5	¥3,000	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	なし	3・10・17・24	3・17	6	¥3,600	40	小学生以上対象
23 バドミントン	木 19:30～21:00	18・25	1・8・15・22	1・8	8	¥4,800	5	小学生(4～6年生)以上対象	
スポーツ	24 ガンバクラブ	水 15:45～16:45	17・24・31	7・14・21・28	7	8	¥3,200	なし	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	小学生(1～3年生)対象
親子&キッズ	26 親子体操A	金 10:00～10:50	19・26	2・9・16	2	6	¥2,400	15	1歳～2歳(立って歩けるお子様)
	親子体操A(託児付)						¥4,800	10	託児は6か月からの首のすわったお子様
	27 親子体操B	金 11:10～12:00					¥2,400	15	2歳～3歳対象
	親子体操B(託児付)						¥4,800	5	託児は6か月からの首のすわったお子様
	29 キッズ体操B (28キッズ体操A開講なし)	火 15:30～16:30					16・23・30	6・20・27	6・13
30 新体操A (31新体操B開講なし)	火 16:30～17:30	16・23・30	6・20・27	13	7	¥2,800	10	小学生対象	
武道	32 弓道教室・初級水曜日	水 10:00～12:00	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	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	19・26	2・9・16・23	2・16	8	¥4,000	20	
	34 弓道教室・有段者	木 19:00～21:00	18・25	1・8・15・22	1・8・15	9	¥4,500	15	初段～錬士
	35 弓道教室・中級火曜日	火 9:30～11:30	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,000	若干名	四・五段
	36 弓道教室・中級水曜日	水 13:30～15:30	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥4,500	15	四・五段
	37 弓道教室・上級	火 13:30～15:30	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,000	5	錬士
	38 太極拳入門・初級火曜日	火 10:00～11:30	16・23・30	6・20・27	6・13	8	¥4,400	若干名	
	39 太極拳中級・水曜日	水 10:00～11:30	24・31	7・14・21・28	7・14	8	¥4,400	5	24式のできる方
	40 太極拳入門・初級水曜日	水 13:30～15:00	17・24・31	7・14・21・28	7・14	9	¥5,000	5	
	41 居合道	土 18:45～20:30	20・27	3・10・17	3・17	7	¥3,500	20	教本代(250円)が必要
	文化	42 季節を楽しむ俳句	金 13:30～15:30	19	16・23	16	4	¥2,000	若干名
43 実用書道		金 13:30～15:00	26	2・9	2・9	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	25	8・22	8	4	¥2,000	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	18	15	1・15	4	¥2,000	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。

☆教室によっては道具・教材費がかかる場合があります。

◎ 開催期間：平成30年1月～3月

◎ 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。※複数回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。