

※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	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3	11	¥5,500	なし	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	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	11・18	12	¥6,000	10	※
	3 骨盤修正&ダイエットヨガB (水曜日)	水	14:30～15:40							なし	※
	4 骨盤修正&ダイエットヨガA (日曜日)	日	18:15～19:25	29	13・20	24	1・8・22	7	¥3,500	10	※
	5 骨盤修正&ダイエットヨガB (日曜日)	日	19:35～20:45							10	※
	6 リフレッシュヨガ	金	10:00～11:10	20・27	18	1・8・15・22・29	6・13・20	11	¥5,500	30	※
	7 ストレッチ体操	火	13:30～14:30	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	12	¥6,000	10	※ チビボール代(1,050円)が別途必要
	8 アロマでシェイプA	金	18:30～19:30	20・27	18	1・8・15・22・29	6・13	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	20・27	18	1・15・22	13・20	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	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3	11	¥5,500	25	
	12 コンディショニングエアロ	火	19:30～20:30	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3	11	¥5,500	35	※
	13 ダンスと体操	水	10:30～12:00	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥6,000	35	クッション代(1,050円)が別途必要
	14 健美操	木	9:30～10:30	19・26	10・17・31	7・14・21・28	5・12	11	¥5,500	40	※
	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	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3	11	¥5,500	50	※ 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	19・26	17・31	7・14・21・28	5・12・19	11	¥5,500	10	
	18 ダーツ土曜日	土	19:30～20:45	28	12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11	¥5,500	15	
	19 美姿勢をつくるフローライフ	木	10:00～11:30	19・26	17・31	7・21	5・19	8	¥4,000	5	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	22	20・27	17・24	8・15・22	8	¥4,800	5	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	21	なし	16・23・30	7・14・21	7	¥4,200	40	小学生以上対象
23 バドミントン	木	19:30～21:00	19・26	17・31	7・14・21・28	5・12・19	11	¥6,600	若干名	小学(4年生)以上対象	
親子&キッズ	24 ガンクラブ	水	15:30～16:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥4,800	10	幼稚園年少～年長対象
	25 パワフルクラブ	水	16:45～17:45							5	小学(1～3年生)対象
	26 親子体操A	金	10:00～10:50	20・27	18	1・8・15・22・29	13・20	10	¥4,000	35	1歳～2歳(立って歩けるお子様)
	親子体操A(託児付)								¥8,000	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						¥4,000	20	2歳～3歳対象
	親子体操B(託児付)								¥8,000	10	託児は6カ月からの首のすわったお子様
	28 キッズ体操	火	15:30～16:30	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3	11	¥4,400	15	幼稚園年中～年長対象
	29 新体操	火	16:30～17:30	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3	11	¥4,400	10	小学(1～6年生)対象
	30 チア・ダンスA	木	16:00～17:00	19・26	17・31	7・14・28	5・12	9	¥3,600	30	幼稚園年中～小学1年生対象
	31 チア・ダンスB	木	17:10～18:10							30	小学(2～6年生)対象
武道	32 弓道教室・初級水曜日	水	10:00～12:00	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥6,000	10	初心者～参段をお持ちの方
	33 弓道教室・初級金曜日	金	10:00～12:00	20・27	18	1・8・15・22・29	6・13・20	11	¥5,500	10	下掛け(130円)が別途必要
	34 弓道教室・有段者	木	19:00～21:00	19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12	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	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	12	¥6,000	若干名	四・五段をお持ちの方
	36 弓道教室・中級水曜日	水	13:30～15:30	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11	12	¥6,000	5	四・五段をお持ちの方
	37 弓道教室・上級	火	13:30～15:30	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	12	¥6,000	5	錬士をお持ちの方
	38 太極拳入門・初級火曜日	火	10:00～11:30	24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10	11	¥6,100	5	
	39 太極拳中級・水曜日	水	10:00～11:30	25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	12	¥6,600	5	24式のできる方
	40 太極拳入門・初級水曜日	水	13:30～15:00	25	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18	11	¥6,100	若干名	
	41 居合道	土	18:45～20:30	21・28	19・26	9・23・30	7・14	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	27	なし	1・15	6・20	5	¥2,500	若干名	
	43 実用書道	金	13:30～15:00	20	18	8・22	13	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	26	10・31	14	12	5	¥2,500	若干名	教材費(～2,710円)が別途必要
	45 元気のでる絵手紙	木	13:00～15:00	19	17	7	5・19	5	¥2,500	5	教材費(～5,000円)が別途必要

★武道館だよりのキッズ体操では、募集内容が【幼稚園年長】となっておりますが【幼稚園年中～年長】の募集となります。

◎ 開催期間：平成30年4月～7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31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。

◎ 教室によっては道具・教材費がかかる場合があります。 ※印の教室はヨガマットをご用意ください。

◎ 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。