

平成 25 年度

冬 スポーツ 教室 日程 表

曜日	教室名	定員	レベル	受講料	時間	会場	講師	回数	開催期日								備考
									1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	
月	からだ改善体操(月)	30	やさしい	¥5,600	10 : 00 ~ 11 : 00	柔道場	井上 登世子	8	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	1/13× 祝日 ヨーガ2/17×
	脂肪燃焼エアロ	30	しっかり	¥5,600	13 : 30 ~ 14 : 30	体育室	中島 有加	8	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	
	癒しのヨーガ	30	やさしい	¥5,600	19 : 15 ~ 20 : 15	体育室	坂井田	8	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	
水	筋力アップダイエット	6	やさしい	¥3,900	10 : 30 ~ 11 : 30	トレーニング室	スタッフ	6	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19			
				¥3,250				5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26				
	健康ウォーキング	30	ふつう	¥5,600	9 : 15 ~ 10 : 45	陸上競技場	河野 博子※	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
	やさしい太極拳	30	ふつう	¥5,600	9 : 15 ~ 10 : 45	体育室	大沢 藍未※	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
	ソフトエアロビクス	30	ふつう	¥5,600	11 : 00 ~ 12 : 00	体育室	鑄山 和泉※	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
	ママ&ベビー体操(1~3歳)	15組	やさしい	¥5,600	11 : 00 ~ 12 : 00	柔道場	河野 博子※	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	2/12休み
	ボディコントロール ~美容エアロ~	30	ふつう	¥5,600	13 : 00 ~ 14 : 00	体育室	田中 めぐみ	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
	らくらくピラティス	30	やさしい	¥5,600	13 : 30 ~ 14 : 30	剣道場	宮崎 利江子	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
	ZUMBA(ズンバ)(水)	30	ふつう	¥5,600	18 : 15 ~ 19 : 15	体育室	松本 典子	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
	からだ改善体操(水)	30	やさしい	¥5,600	19 : 30 ~ 20 : 30	体育室	稲垣 理佳	8	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	
木	やさしいフラダンス	30	ふつう	¥5,600	9 : 15 ~ 10 : 15	柔道場	松葉 弥生	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	2/13休み
	おはようヨーガ	30	ふつう	¥5,600	10 : 30 ~ 12 : 00	柔道場	早川 満代※	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	
	ZUMBA(ズンバ)(木)	30	ふつう	¥5,600	13 : 30 ~ 14 : 30	体育室	可児 由美子	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	2/20休み
	美活リンパ体操	30	やさしい	¥5,600	13 : 30 ~ 14 : 30	柔道場	馬淵 静香	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	2/13休み
	チャレンジムーブメント ~美容ダイエットシェイプ~	30	ふつう	¥5,600	18 : 30 ~ 19 : 30	体育室	松葉 弥生	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	2/20休み
	やさしい太極拳	30	ふつう	¥5,600	19 : 00 ~ 20 : 30	剣道場	廣江 君子※	8	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	
金	シェイプアップ	6	やさしい	¥3,900	10 : 30 ~ 11 : 30	トレーニング室	スタッフ	6	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14			
				¥3,250				5	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28				3/21休み
	美姿勢ウオークビクス	30	やさしい	¥5,600	10 : 00 ~ 11 : 00	体育室	高木 博美	8	1/10	1/17 剣道場	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21 剣道場	2/28	
	やさしいエアロ&ストレッチ	30	やさしい	¥5,600	13 : 30 ~ 14 : 30	体育室	河野 亜紀	8	1/10	1/17 剣道場	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21 剣道場	2/28	
	のんびりピラティス	30	ふつう	¥5,600	19 : 00 ~ 20 : 00	剣道場	松本 典子	8	1/10	1/17 柔道場	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21 柔道場	2/28	
ラテンでシェイプ	30	ふつう	¥5,600	19 : 30 ~ 20 : 30	体育室	北村 真紀	8	1/10	1/17 剣道場	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21 剣道場	2/28		

※運動レベル 低...やさしい 中...ふつう 高...しっかり

日程等を変更することがあります。予めご了承ください。

1回だけの参加は1,000円・途中参加は日割り計算(回数×700円) (筋力アップ・シェイプアップは除く)