

◆ 第4期 フィットネス教室 ◆

※フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

対象:成人(高校生以上)

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
30	椅子を活用した健美操	木	13:30~14:30	1/9~3/27	11	12	高野 里香	11,550円	8,250円	6,600円
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	1/8~3/26	11	30	伊藤 佳代	11,550円	8,250円	6,600円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	1/9~3/27	11	30	ヨガライフスクール	11,550円	8,250円	6,600円
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	1/10~3/28	12	30	ヨガライフスクール	12,600円	9,000円	7,200円
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	1/7~3/25	11	30	高野 里香	11,550円	8,250円	6,600円
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	1/10~3/28	12	25	高野 里香	12,600円	9,000円	7,200円
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	1/8~3/26	12	30	原野 すみれ	12,600円	9,000円	7,200円
37	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	1/11~3/29	12	30	伊藤 はるか	12,600円	9,000円	7,200円
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	1/10~3/28	12	25	今 香穂里	12,600円	9,000円	7,200円
39	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	1/8~3/26	12	25	遠 浩美	12,600円	9,000円	7,200円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	1/7~3/25	11	25	瀧澤 幸智子	11,550円	8,250円	6,600円
41	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	1/10~3/28	11	20	阿部 由香	11,550円	8,250円	6,600円
42	やさしいクラシックバレエⅠ(火) ※1	火	14:00~15:15	1/7~3/25	11	20	阿部 由香	11,550円	8,250円	6,600円
43	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:20~16:00	1/7~3/25	11	20	阿部 由香	8,800円	8,250円	6,600円
44	太極拳初級	水	13:00~14:30	1/8~3/26	12	30	沖野 和美	12,600円	9,000円	7,200円
45	太極拳中級	水	11:20~12:50	1/8~3/26	12	30	沖野 和美	12,600円	9,000円	7,200円
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	1/7~3/18	10	25	清野 抄也佳	10,500円	7,500円	6,000円
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	1/9~3/13	10	25	清野 抄也佳	10,500円	7,500円	6,000円
48	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	1/10~3/21	11	30	清野 抄也佳	11,550円	8,250円	6,600円
49	スツキリシェイプ	火	9:45~10:45	1/7~3/18	10	25	清野 抄也佳	10,500円	7,500円	6,000円
50	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	1/10~3/21	11	30	清野 抄也佳	11,550円	8,250円	6,600円
51	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	1/10~3/28	12	25	小嶋 絵里	12,600円	9,000円	7,200円
52	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	1/10~3/28	12	25	小嶋 絵里	12,600円	9,000円	7,200円
53	ひざこし筋力UP運動	水	13:30~14:30	1/8~3/19	11	12	前田 淑絵	11,550円	8,250円	6,600円
54	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00~11:00	1/6~3/31	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,400円	6,000円	4,800円
55	トランポリンエクササイズ	月	19:00~20:00	1/6~3/31	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,400円	6,000円	4,800円
56	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	1/6~3/31	8	25	遠 浩美	8,400円	6,000円	4,800円
57	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	1/6~3/31	8	30	和田 真里	8,400円	6,000円	4,800円
58	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	1/6~3/31	8	12	古川 亜優美	8,400円	6,000円	4,800円
59	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	1/8~3/26	12	20	FANTREPOT	14,400円	13,200円	11,400円
60	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	1/11~3/29	12	20	FANTREPOT	14,400円	13,200円	11,400円

※1 女性向けの内容となります。No.41と42の指導カリキュラムは同じです。 ※2 こちらの教室はNo.42の教室を受講される方が申込み可能です。

フィットネス教室ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないフィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。

“教室の雰囲気はどんな感じ?” “続けられるかしら?”

ぜひ一度、体験してください!

※ご見学のみの場合は無料です。

体験料500円をご用意ください!



◆体験の申込方法◆

- ① お電話、又は窓口でご希望教室をお伝えください。
- ② 空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③ 必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。

教室申込みはWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!
- 申込期間を過ぎての追加申込みは電話・窓口のみのお申込みとなります。

