

◆ 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
28	椅子を活用した健美操	木	13:30~14:30	1/8~3/26	12	12	高野 里香	13,200円	9,600円	7,800円
29	健美操(火)	火	10:30~12:00	1/6~3/24	12	30	高野 里香	13,200円	9,600円	7,800円
30	健美操(金)	金	9:50~10:50	1/9~3/27	11	25	高野 里香	12,100円	8,800円	7,150円
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	1/7~3/25	10	30	佳代	11,000円	8,000円	6,500円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	1/8~3/26	12	30	ヨガライフスクール	13,200円	9,600円	7,800円
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	1/9~3/27	11	30	ヨガライフスクール	12,100円	8,800円	7,150円
34	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	1/7~3/25	11	30	原野 すみれ	12,100円	8,800円	7,150円
35	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	1/10~3/28	12	30	伊藤 はるか	13,200円	9,600円	7,800円
36	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	1/9~3/27	11	25	今 香穂里	12,100円	8,800円	7,150円
37	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	1/7~3/25	10	25	達 浩美	11,000円	8,000円	6,500円
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:15	1/6~3/31	12	25	大嶋 春香	13,200円	9,600円	7,800円
39	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	1/9~3/27	11	20	阿部 由香	12,100円	8,800円	7,150円
40	やさしいクラシックバレエⅠ(火) ※1	火	13:50~15:05	1/6~3/31	13	20	阿部 由香	14,300円	10,400円	8,450円
41	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:10~15:50	1/6~3/31	13	20	阿部 由香	11,050円	10,400円	8,450円
42	太極拳初級	水	13:00~14:30	1/7~3/25	11	30	沖野 和美	12,100円	8,800円	7,150円
43	太極拳中級	水	11:20~12:50	1/7~3/25	11	30	沖野 和美	12,100円	8,800円	7,150円
44	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	1/6~3/24	12	25	清野 抄也佳	13,200円	9,600円	7,800円
45	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	1/8~3/19	11	25	清野 抄也佳	12,100円	8,800円	7,150円
46	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	1/9~3/13	10	30	清野 抄也佳	11,000円	8,000円	6,500円
47	スッキリシェイプ	火	9:45~10:45	1/6~3/24	12	25	清野 抄也佳	13,200円	9,600円	7,800円
48	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	1/9~3/13	10	30	清野 抄也佳	11,000円	8,000円	6,500円
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	1/9~3/27	11	25	小嶋 絵里	12,100円	8,800円	7,150円
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	1/9~3/27	11	25	小嶋 絵里	12,100円	8,800円	7,150円
51	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30~14:30	1/7~3/18	10	12	前田 淑絵	11,000円	8,000円	6,500円
52	ひざこし筋力UP運動②※3	水	14:45~15:45	1/7~3/18	10	12	前田 淑絵	11,000円	8,000円	6,500円
53	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00~11:00	1/5~3/30	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,800円	6,400円	5,200円
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00~20:00	1/5~3/30	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,800円	6,400円	5,200円
55	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	1/5~3/30	7	25	達 浩美	7,700円	5,600円	4,550円
56	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	1/5~3/30	8	30	和田 真里	8,800円	6,400円	5,200円
57	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00~11:00	1/5~3/30	8	12	古川 亜優美	8,800円	6,400円	5,200円
58	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15~12:15	1/5~3/30	8	12	古川 亜優美	8,800円	6,400円	5,200円
59	レズミルズボディコンパット(水)	水	19:45~20:45	1/7~3/25	11	20	FANTREPOT	13,750円	12,650円	11,000円
60	レズミルズボディコンパット(土)	土	19:00~20:00	1/10~3/28	12	20	FANTREPOT	15,000円	13,800円	12,000円

※1 女性向けの内容となります。No.39と40の指導カリキュラムは同じです。 ※2 こちらの教室はNo.40の教室を受講される方が申込み可能です。

※3 No.51とNo.52の指導カリキュラムは同じです。

※4 No.57とNo.58の指導カリキュラムは同じです。

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。

