

第2期スポーツ教室 スケジュール

<成人スクール>

クラスコード	曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券
一般（16歳以上の方）									
01	月	やさしいヨガ	7/3・10・17・24・31、8/7・14・28、 9/4・11・25 ※8/21、9/18休講	11回	9：45～ 10：45	第2武道場	30名	¥9,680	¥1,100
02	月	やさしいピラティス	7/3・10・17・24・31、8/7・14・28、 9/4・11・25 ※8/21、9/18休講	11回	11：00～ 12：00	第2武道場	30名	¥9,680	¥1,100
24	火	太極拳	7/4・11・25、8/1・8・22・29、9/5・12・ 26 ※7/18、8/15、9/19休講	10回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	30名	¥8,800	¥1,100
25	火	らくらくエアロ	7/4・11・25、8/1・8・22・29、9/5・12・ 26 ※7/18、8/15、9/19休講	10回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	25名	¥8,800	¥1,100
26	火	ほぐしコンディショニング	7/4・11・25、8/1・8・22・29、9/5・12・ 26 ※7/18、8/15、9/19休講	10回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥8,800	¥1,100
03	水	ヨガでリラックス	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30、 9/6・13・20・27	13回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
27	木	GoToファイト ～シャドーボクシング系～	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、 9/7・14・21・28	13回	10：20～ 11：05	第1武道場	30名	¥11,440	¥1,100
04	木	ZUMBA(ZUMBA GOLD®)	7/6・13・20・27、8/3・17・24・31・ 9/7・14・21・28 ※8/10休講	12回	11：15～ 12：00	第1武道場	25名	¥10,560	¥1,100
05	金	姿勢改善運動	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25・ 9/1・8・15・22・29	13回	11：00～ 11：50	第1武道場 または ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
28	土	かんたんラテン	7/1・8・15・22・29、8/5・12・19・26、 9/2・9・16・23・30	14回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	25名	¥12,320	¥1,100
07	土	サタデーヨガ&ピラティス1部	7/1・8・15・22・29、8/5・12・19・26、 9/2・9・16・23・30	14回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	30名	¥12,320	¥1,100
08	土	サタデーヨガ&ピラティス2部	7/1・8・15・22・29、8/5・12・19・26 9/2・9・16・23・30	14回	11：00～ 11：50	ブレイルーム	30名	¥12,320	¥1,100

クラスコード	曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券
シニア（50歳以上の方）									
29	水	初級ヨガ（50歳以上）	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27	13回	9：00～ 9：45	第1武道場	30名	¥8,580	¥1,100
09	水	にこにこ50体操教室1部 （50歳以上）	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27	13回	9：00～ 9：50	ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
10	水	にこにこ50体操教室2部 （50歳以上）	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27	13回	10：00～ 10：50	ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100
11	木	シニア向け筋力アップ教室 （50歳以上）	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31・ 9/7・14・21・28	13回	9：10～ 10：10	第1武道場	30名	¥11,440	¥1,100
30	金	ZUMBA(ZUMBA GOLD®) （50歳以上）	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25・ 9/1・8・15・22・29	13回	9：00～ 9：50	第1武道場 または ブレイルーム	25名	¥11,440	¥1,100
13	金	健康づくり体操教室 （65歳以上）	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25、 9/1・8・15・22・29	13回	10：00～ 10：50	第1武道場 または ブレイルーム	30名	¥11,440	¥1,100

※ 講師の都合等により、急遽変更や休講となる場合があります。 ※ 8/10(木)ZUMBA GOLDのみ休講

※ 金曜日は、9月のみブレイルームにて実施

第2期スポーツ教室 スケジュール

<キッズスクール>

クラス コード	曜日	種目	日程	回数	時間	場所	定員	費用	当日券
キッズ・小学生									
15	水	リトミック教室 (2～3歳の幼児と保護者)	7/12・19・26、8/2・23・30、9/6・13・ 27 ※7/5、8/9・16、9/20休講	9回	10：00～ 10：45	第3会議室	10組	¥11,880	¥1,430
17	金	キッズチア（4歳～未就学児）	7/7・14・21・28、8/4・18・25、 9/1・8・15・22・29 ※8/11休講	12回	15：45～ 16：45	第2会議室	15名	¥19,800	¥1,980
			チアの基本動作を習得して、曲に合わせた振り付けからフォーメーションなどチアダンスの楽しさを習得していきます。						
18	金	キッズチア（小学1～3年生）	7/7・14・21・28、8/4・18・25、 9/1・8・15・22・29 ※8/11休講	12回	17：00～ 18：00	第2会議室	20名	¥19,800	¥1,980
			チアの基本動作を習得して、曲に合わせた振り付けからフォーメーションなどチアダンスの楽しさを習得していきます。						

※ 講師の都合等により、急遽変更や休講となる場合があります。

