

令和7年 滝野川体育館 第4期スポーツ教室 1月～3月

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	1/6・13・27、2/3・10・24、3/3・10・24・31 ※1/20、2/17、3/17休講	10回	9：45～ 10：45	第2武道場	30名	¥9,500	¥1,100
02	月	やさしいピラティス	1/6・13・27、2/3・10・24、3/3・10・24・31 ※1/20、2/17、3/17休講	10回	11：00～ 12：00	第2武道場	30名	¥9,500	¥1,100
24	火	太極拳	1/7・14・21・28、2/4・11・18・25、 3/4・11・18・25	12回	9：00～ 9：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
25	火	らくらくエアロ	1/7・14・21・28、2/4・11・18・25、 3/4・11・18・25	12回	10：00～ 10：50	プレイルーム	25名	¥11,400	¥1,100
26	火	ほぐしコンディショニング	1/7・14・21・28、2/4・11・18・25、 3/4・11・18・25	12回	11：00～ 11：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
03	水	ヨガでリラックス	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、 3/5・12・19・26	12回	11：00～ 11：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
04	木	ZUMBA(ZUMBA GOLD®)	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、 3/6・13・27 ※3/20休講	11回	11：15～ 12：00	第1武道場	25名	¥10,450	¥1,100
05	金	姿勢改善運動	1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、 3/7・14・21・28	12回	11：00～ 11：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
28	土	かんたんラテン	1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・ 8・15・22・29	12回	9：00～ 9：50	プレイルーム	25名	¥11,400	¥1,100
07	土	サタデーヨガ&ピラティス1部	1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・ 8・15・22・29	12回	10：00～ 10：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
08	土	サタデーヨガ&ピラティス2部	1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・ 8・15・22・29	12回	11：00～ 11：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥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)	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、 3/5・12・19・26	12回	9：00～ 9：45	第1武道場	30名	¥8,760	¥1,100
09	水	にこにこ50体操教室1部 (50歳以上)	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、 3/5・12・19・26	12回	9：00～ 9：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
10	水	にこにこ50体操教室2部 (50歳以上)	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、 3/5・12・19・26	12回	10：00～ 10：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥1,100
11	木	シニア向け筋力アップ教室 (50歳以上)	1/9・16・23・30、2/6・13・20 3/6・13・27 ※2/27・3/20休講	10回	9：10～ 10：10	第1武道場	30名	¥9,500	¥1,100
30	金	ZUMBA(ZUMBA GOLD®) (50歳以上)	1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、 3/7・14・21・28	12回	9：00～ 9：50	プレイルーム	25名	¥11,400	¥1,100
13	金	健康づくり体操教室 (65歳以上)	1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、 3/7・14・21・28	12回	10：00～ 10：50	プレイルーム	30名	¥11,400	¥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。