

夜の教室も増えてます！
ぜひご覧ください！

★ 申し込み期間 ★

9月1日(火)～

定員になり次第締め切ります。

★ 申し込み方法 ★

TEL(079-432-3000)、または
総合体育館窓口までお越しください。

教室名	曜日	時間	実施日	定員	参加費	対象
太極拳	月	10:00～11:00	10月5,19,26 11月2,9,16,30 12月7,14,21	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A11:15～12:15 B12:30～13:30 C13:45～14:45	10月5,19,26 11月2,9,16,30 12月7,14,21	各12名	A10,000円 B10,000円 C10,000円 (全10回)	16歳以上
ピラティス	火	10:00～11:00	10月6,20,27 11月10,17,24 12月1,8,15,22	15名	10,000円 (全10回)	16歳以上
リラクゼーションヨガ	火	11:15～12:15	10月6,13,20,27 11月10,17,24 12月1,8,15	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
ボディコーディネーション (姿勢矯正)	水	13:00～14:00	10月7,14,28 11月4,11,25 12月2,9	12名	8,000円 (全8回)	18歳以上
ベビーマッサージ	木	11:00～12:00	10月1日,11月5日,12月3日 毎月第1木曜日	10組	1,000円 (1回)	産後2か月～ 1歳半のお子 様と保護者
シェイプヨガ	木	10:00～11:00	10月1,8,15,22,29 11月5,12,19,26 12月3	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラメンコ	火	①18:50～19:50 ②19:50～20:50	10月6,13,20,27 11月3,10,17,24 12月1,8,15,22	20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30～15:00	10月1,15,22 11月5,19,26 12月3,17,24	20名	月5,000円 (月謝) (全9回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00～11:00	10月16,23,30 11月6,13,20,27 12月4,11,18	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15～12:15	10月16,23,30 11月6,13,20,27 12月4,11,18	20名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)
フラダンス	月	13:00～14:00 (オーキッド)	10月5,19,26 11月9,16,30 12月7,14,21	20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15～15:15 (レファ)				16歳以上
		15:30～16:30 (ティアレ)				16歳以上 (初心者)
		19:00～20:00 (ピカケ)				16歳以上
フラワーアレンジメント	土	14:00～16:00	10月10,24 11月14,28 12月5,19	20名	8,000円 (全6回)	16歳以上
はじめてピラティス	金	19:30～20:30	10月16,23,30 11月6,13,20 12月4,11	15名	8,000円 (全8回)	16歳以上



