

# 2021年度第3期コース型教室 追加募集のご案内

【募集要項】《20時以降のコース型教室受付開始日時》

11月14日（日）TEL受付開始

区内在住・在勤：9:00～ 区外在住:11:00～

※区内在住・在勤確認の為、住所をお伺いいたします。

※15日以降は電話予約または品川健康センター4階受付にてご予約を承ります。

※20時以前のコース型教室の2次募集は9:00～開始いたします。

電話番号：03-5782-8507

■コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・振替・返金・譲渡は出来ません。

■成人・スカッシュ・ゴルフコースの対象年齢は、11月末日時点で15歳以上となります。

■キャンセル待ちの方への繰り上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。

ご連絡先は繋がりやすい番号をお伝えください。

（お電話が繋がらない場合等はキャンセルとさせていただきます場合があります）。

■妊娠されている方は教室にご参加頂けません。予めご了承下さい。

	コース名	No	曜日	時間	担当	定員	靴	内容
体操 トレーニング	ボクシングフィットネス	50	土	20:00	島田	25名	○	プロのボクシングジムのスタッフによる、シェイプアップや体カアップを目的としたクラスです。
	シェイプ&ストレッチ	51	水	20:15	宮本	25名	○	ステップを使った有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼と筋力UPを目的としたクラスです。
	身体メンテナンス	70	木	20:05	森田	各12名	×	身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整するクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。
	リフレッシュヨガ	84	水	20:20	葉袋			初めてヨガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。
		87	金	20:15	山田			呼吸と共にヨガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
	骨盤調整ピラティス	97	月	20:15	石川			特に骨盤を意識したピラティスです。体幹部の強化、引き締め、姿勢改善に効果があります。
	はじめてフラダンス	102	火	20:00	大脇			未経験の方も大歓迎です！！ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心にを行います。
	はじめてタップダンス	107	水	20:00	天野			入門～中級者向け。タップシューズが必要です。
	フラメンコ	108	月	19:30	関			初心者～経験者まで対象のクラスです。基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します。
	はじめてジャズダンス	110	月	21:00	永井風呼			ウォーキング・リズム・回転・魅力的に踊るコツ等を基礎から練習して振付けへと繋がります。楽しく！カッコ良く！魅力的に！
健康麻雀(8回)	406	月	19:00	内山	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、安全でどなたでも楽しめる麻雀です。脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します。			
スカッシュ	初心者	206	月	20:05	福岡			各5名
	初級	207		21:10				
	初中級	216	火	20:05	小林	初級：簡単なパターン練習やラリー練習、基本的なスカッシュの動きを行います。		
	中級	217		21:10				
	初心者	222	水	20:05	山崎(ノ)	初中級：ショットを組み合わせたパターン練習、ショットのコントロールと簡単な戦術習得をします。		
	初級	223		21:10				
	初級	230	木	20:05	井上	中級：パターン練習とゲーム戦術の練習、スピードアップ、バックオール(後ろの壁)を使った練習をします。		
	上級	231		21:10				
	初中級	238	金	20:05	小林	上級：パターン練習とゲーム戦術の練習、コントロールにスピードを加え、より実践的な戦術を覚えます。		
初心者	239	21:10						
ゴルフ	初心者	305	月	20:05	庄司	各8名	○ 外履き可	初心者クラス スイング等のフォーム練習を中心に、個々のレベルに合わせてレッスンをを行います。 初めての方でも安心！
		306		21:10				
		315	火	20:05	広瀬			
		316		21:10				
		320	水	20:05	庄司			
		321		21:10				
		329	木	20:05	広瀬			
		330		21:10				
		339	金	20:05	滝			
		340		21:10				
350	土	20:10	庄司					

コースNo.

受講料

51、70	¥9,600 (税込)
50、87	¥10,500 (税込)
84、97	¥11,200 (税込)
406	¥12,000 (税込)
109、110、305、306	¥14,000 (税込)
339、340、350	¥15,000 (税込)
102、107、315、316、320、321、329、330	¥16,000 (税込)
206、207	¥16,800 (税込)
238、239	¥18,000 (税込)
216、217、222、223、230、231	¥19,200 (税込)