

# 2019年第2期コース型教室一覧表

第2期コーススケジュール予定

(コースにより変更の場合有)

コース名	No	曜日・開始時間	定員	コース名	No	曜日・開始時間	定員
かんたんエアロ60	1	月曜 9:15	35名	グループパワー(バーベル筋トレ)	18	水曜 19:50	26名
ストレス解消!のびのび体操	2	月曜 12:30	30名	グループセンチ(ヨガ&ピラティス)	19	月曜 13:40	30名
中高年の健康運動 ★	3	水曜 14:25	各35名	ボクシングフィットネス入門	20	火曜 19:45	各35名
	4	木曜 16:00		ボクシングフィットネス	21	木曜 19:45	
朝の健康体操	5	金曜 9:15		はじめてHIPHOP	22	日曜 10:30	
肩こり・腰痛解消体操	6	金曜 11:35		はじめてフラダンス	23	火曜 13:55	
脂肪燃焼エアロ60	(初中級)	7			24	木曜 12:30	
	(初級)	8			25	金曜 17:05	
ステップシェイプ&ストレッチ	9	月曜 11:20	各30名	ステップアップフラダンス	26	火曜 12:45	
ステップ&スーパー引き締め	10	水曜 10:10		はじめて太極拳	27	火曜 15:05	
キッズダンス ~ポップ&キュート~(5~8歳) <small>時間変更</small>	11	月曜 16:15	各18名	かんたんピラティス	28	水曜 15:40	
キッズダンス(5~8歳)	12	水曜 17:00		ピラティス ★	29	木曜 18:30	
ジュニアダンス(8~12歳) ★ <small>時間変更</small>	13	月曜 17:25	各20名	30	土曜 15:40		
	14	木曜 17:15		骨盤調整エクササイズ	31	木曜 14:45	
親子で頑張ろう(1歳)	15	金曜 12:55	各20組	リフレッシュヨーガ ★	32	火曜 16:15	
親子で頑張ろう(2歳)	16	土曜 12:10			33	木曜 9:15	
親子で頑張ろう(3歳~5歳11ヶ月)	17	土曜 13:20			34	木曜 11:20	
					35	金曜 10:25	
★印のプログラムはお一人1コースのみお申込みできます。 ※コース型教室の開催回数がお申し込み後に変更になる場合も ございます。予めご了承ください。					36	金曜 14:15	
					37	金曜 18:30	
					38	日曜 12:45	
					39	土曜 19:45	
					アロマヨーガ	39	土曜 19:45

2019年 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
<del>11</del>	<del>12</del>	<del>13</del>	<del>14</del>	<del>15</del>	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2019年 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	<del>16</del>	17	18	19	20	21
22	<del>23</del>	24	25	26	27	28
29	30					

2019年 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	<del>14</del>	15	16	17	18	19
20	21	<del>22</del>	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	<del>23</del>
24	25	26	27	28	29	30


## 料金一覧表

コースNo.	費用
1, 2, 8, 9, 11, 13	各 6,000円
19	7,200円
3, 4, 10, 12, 14	各 8,000円
16, 17	各 8,500円
5~7, 15, 20, 22~24, 26, 27, 32, 38	各 9,000円
18, 21, 25, 28, 29, 31, 33, 34	各 9,600円
30, 39	各 10,200円
35~37	各 10,800円
40代からの健康塾 C・D	各 3,200円

## 40代からの健康塾

コース	曜日	担当	時間	会場	定員(抽選)
C	火	堀井	19:45~20:45	多目的室	20名
D	水	堀井	11:20~12:20	荏原健康センター	30名

※Dコースは、運動量が多いクラス

 コース型教室休講日

 休館日