

荇原健康センター(荇原2-9-6) 14~16回 ※曜日により異なります。

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	★ 1	月曜 9:15	各 16名	はじめてHIPHOP	21	日曜 9:30	各 16名		
	2	水曜 9:15		フラダンス(初級)	★ 22	火曜 13:15			
ストレス解消!のびのび体操	3	月曜 12:05		23	木曜 12:15				
中高年の健康運動	★ 4	水曜 14:00		フラダンス(初中級)	24	金曜 17:00			
	5	木曜 15:15		太極拳(初級)	★ 25	火曜 14:55			
朝の健康体操	6	金曜 9:15		太極拳(初中級)	★ 26	火曜 16:15			
肩こり・腰痛解消体操	7	金曜 11:55		かんたんピラティス	27	水曜 15:30			
脂肪燃焼エアロ(初級)	9	金曜 15:30		ピラティス	★ 28	月曜 15:05			
ステップシェイプ&ストレッチ	10	月曜 10:45			29	木曜 18:20			
キッズダンス~ポップ&キュート~(5~8歳)	★ 11	月曜 16:30			30	土曜 16:00			
キッズダンス(5~8歳)	★ 12	水曜 17:00	骨盤調整エクササイズ	31	木曜 13:45				
ジュニアダンス(8~12歳)	13	木曜 17:00		各 12名	32	木曜 9:15			
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	★ 14	土曜 11:30	リフレッシュヨーガ	★ 33	木曜 10:35	各 12組			
親子元気ファミリー(2~6歳11ヶ月)		15		土曜 12:50	34		金曜 10:35		
グループセンチージ(ヨガ&ピラティス)	★ 17	月曜 13:45		35	金曜 14:00				
		18		水曜 12:30	36		金曜 18:30		
40代からの健康塾	D	水曜 10:45		各 16名	37		日曜 12:15	各 16名	
					38		土曜 18:45		
					アロマヨガ				

※運動量の多いコース(ステップ台を使用します。)  
 ※¥3,200(税込)  
 ※コースの変更・振替・返金は不可

No,	費用
1、3、10、11	7,000円(税込)
6、7、9	7,500円(税込)
2、4、5、12~15	8,000円(税込)
17、28	8,400円(税込)
34~36	9,000円(税込)
18、25~27、29~33、37、38	9,600円(税込)
24	12,000円(税込)
21~23	12,800円(税込)

※★は同一種目内で1人1通  
 ※No.14・15は親1人子ども1人で1組  
 ※月齢・年齢は2021年11月末現在  
 ※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選  
 (キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)  
 ※場合によっては在住・在勤の確認をすることがございます。  
 ※申請者以外は入室不可(託児なし)  
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡はできません。  
 ※定員に満たないコースは11月14日(日)9:00より先着順で受付(14日は電話受付のみ)  
 ※申し込み人数が少ないコースは閉講する場合がございます。  
 ※20時をまたぐレッスンの募集は社会情勢を考慮し、判断致します。  
 募集の際はHP・館内POPにてお知らせします。

第3期コーススケジュール予定

(コースにより変更の場合有)

2021年12月

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

2022年1月


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

2022年2月

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

2022年3月

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

 コース型教室休講

 休館日