

2019年第1期コース型教室一覧表

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	金曜 15:30			24	木曜 12:30	
脂肪燃焼エアロ60(初級)	8	月曜 19:45			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	各35名
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)	11	月曜 16:45	各20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) ★	13	月曜 17:55		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	NEW 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	
					36	金曜 14:15	
				37	金曜 18:30		
				38	日曜 12:45		
				39	土曜 19:45		

★印のプログラムはお1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がございます。予めご了承ください。

料金一覧表

No,	費用
1, 2, 8, 9, 11, 13	各 7,500円
4~7, 14~17	各 8,000円
3, 10, 12	各 8,500円
19, 22, 38	各 9,000円
20, 21, 23~27, 29~37, 39	各 9,600円
18, 28	各 10,200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

第1期コーススケジュール予定 (コースにより変更の場合有)

2019年 4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				

2019年 5月


日	月	火	水	木	金	土
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	

2019年 6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						

2019年 7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			

 コース型教室休講日

 休館日