

日	フロア	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員
		F01 初めてのピラティス	9:45~10:45	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	30
		…初心者の方も安心。ピラティスの基礎からゆっくり進めていきます。																			
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員
		F02 ヨガ	11:00~12:00	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	30
		…正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。																			
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																					
	会員				④	2/21	3,200 円	③	2/28	2,400 円	②	3/14	1,600 円	最終日	3/21	800 円					
	非会員				④	2/21	3,600 円	③	2/28	2,700 円	②	3/14	1,800 円	最終日	3/21	900 円					

月	フロア	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)												定員					
		F04 コアバランス	13:30~14:30	多目的	1	2	3	4														12
		…簡単な有酸素運動と身体の芯(コア)を鍛えるトレーニング&バランス。無理なく安心																				
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																						
	会員									③	3/1	2,400 円	②	3/8	1,600 円	最終日	3/15	800 円				
	非会員									③	3/1	2,700 円	②	3/8	1,800 円	最終日	3/15	900 円				

火	フロア	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																				定員
		F06 エアロビクス初級	10:20~11:20	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	30
		…最初はゆっくり、徐々にレベルアップ! 楽しく動いてしっかり汗をかこう!!																							
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																									
	会員				⑤	2/16	4,000 円	④	3/2	3,200 円	③	3/9	2,400 円	②	3/16	1,600 円	最終日	3/23	800 円						
	非会員				⑤	2/16	4,500 円	④	3/2	3,600 円	③	3/9	2,700 円	②	3/16	1,800 円	最終日	3/23	900 円						

水	フロア	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)									定員								
		F09 リズム&トレーニング	9:45~10:45	多目的	1	2	3	4	5	6	7	8	9									12
		…リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルやステップ台を利用したトレーニングを行います。																				
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																						
	会員				⑥	2/17	4,800 円	⑤	2/24	4,000 円	④	3/3	3,200 円	③	3/10	2,400 円	②	3/17	1,600 円	最終日	3/24	800 円
	非会員				⑥	2/17	5,400 円	⑤	2/24	4,500 円	④	3/3	3,600 円	③	3/10	2,700 円	②	3/17	1,800 円	最終日	3/24	900 円
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)												定員					
		F10 ヨガ	11:00~12:30	多目的	1	2																12
		…正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。																				
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																						
	会員				⑥	2/17	6,000 円	⑤	2/24	5,000 円	④	3/3	4,000 円	③	3/10	3,000 円	②	3/17	2,000 円	最終日	3/24	1,000 円
	非会員				⑥	2/17	6,600 円	⑤	2/24	5,500 円	④	3/3	4,400 円	③	3/10	3,300 円	②	3/17	2,200 円	最終日	3/24	1,100 円

金	フロア	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																				定員
		F14 フラダンス	14:00~15:00	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	30
		…ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!! お子様連れでも参加できます。																							
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																									
	会員				⑥	2/19	4,800 円	⑤	2/26	4,000 円	④	3/5	3,200 円	③	3/12	2,400 円	②	3/19	1,600 円	最終日	3/26	800 円			
	非会員				⑥	2/19	5,400 円	⑤	2/26	4,500 円	④	3/5	3,600 円	③	3/12	2,700 円	②	3/19	1,800 円	最終日	3/26	900 円			

土	フロア	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)										定員							
		F16 コアローラー	9:45~10:45	第一会議室	1	2	3	4														10
		…砲状のボールを利用しながら背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体を作ります。																				
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)										定員							
		F17 ラテンエアロ	11:00~12:00	第一会議室	1	2	3														10	
		…ラテンのリズムに合わせて踊ります。通常のエアロビクスと一味違う内容を楽しもう。																				
開催日程及び回数制料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																						
	会員				⑤	2/20	4,000 円	④	2/27	3,200 円	③	3/6	2,400 円	②	3/13	1,600 円	最終日	3/27	800 円			
	非会員				⑤	2/20	4,500 円	④	2/27	3,600 円	③	3/6	2,700 円	②	3/13	1,800 円	最終日	3/27	900 円			

※回数制とは 残り回数分の参加料だけで途中から参加いただけます(開催日程の上欄、丸囲み数字をご参照)

豊田がっくコミュニティが TACグループ