

2022年 通年教室 空き状況 3/6(日) 22時現在

対象	曜日	番号	教室名	時間	定員	空き状況 (数値は定員までの申込可能人数)										内容	レベル	一般会費	会員会費
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
火		T02	(火) 50歳からの貯筋体操	9:10~10:10	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全身の筋力トレーニングで筋肉を鍛えます。 笑顔で楽しく運動できる50歳以上の方が対象の教室です。	♪	¥4,000	¥3,600
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
		T03	器械体操・マット	18:00~19:30	18	1	2	3	4							倒立や側転、さまざまな技に挑戦!!1年を通してマット運動のスキルアップを目指します!!	★	¥5,200	¥4,800
水		T04	シニア球技	9:15~10:45	25	1	2	3	4	5	6	7				卓球やショートテニスなど様々な球技に挑戦します。 みんなで楽しく身体を動かしましょう。	★	¥5,200	¥4,800
		T06	キッズダンス1,2年	15:30~16:30	18	1	2	3								軽快な音楽に合わせてカッコよくダンス♪楽しく踊っていっぱい身体を動かしましょう!	♪	¥4,000	¥3,600
		T08	キッズダンス5・6年	17:50~18:50	14	1	2	3	4	5	6	7	8			軽快な音楽に合わせてカッコよくダンス♪楽しく踊っていっぱい身体を動かしましょう!	♪		
		T09	成人HIP-HOP	19:00~20:00	10	1	2	3	4	5						ストレッチ・ステップ・リズムとりなど基礎を身につけ楽しく踊りましょう♪	♪		
木		T10	ステップ&エアロ	9:45~10:45	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	エアロビクスとステップ台を組み合わせた踏み台昇降運動。 しっかり動いてシェイプアップ!!	★★	¥4,000	¥3,600
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
						21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
金		T11	(金) 50歳からの貯筋体操	10:00~11:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全身の筋力トレーニングで筋肉を鍛えます。 笑顔で楽しく運動できる50歳以上の方が対象の教室です。	♪	¥4,000	¥3,600
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
						21	22	23	24	25	26	27	28						
		T12	ミニサッカー初級	15:30~16:40	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボールの扱い方などを基礎から学びます。初心者大歓迎!!	♪	¥5,200	¥4,800
		T13	ミニサッカー中級	16:50~18:05	20	1	2	3	4	5	6	7				基本技術の向上や試合の中で各ポジションの動きを学びます。			
		T14	ミニサッカー中上級	18:15~19:30	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	個々の技術の向上と実践的なメニューで戦術を学びます。			
T15	成人フットサル	21:15~22:30	20	1	2	3	4	5	6					初心者から上級者まで大歓迎!ゲームも楽しく日頃の運動不足解消に最適♪	★★★				

フロア

※会費は一ヶ月の開催数で変動します。

プ ール	木 土	T16 ジュニアアドバンス	18:30~19:25 17:00~17:55	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	入会条件は週2回通え、認定級2級以上泳げるお子様が対象となります。 入会時には泳力チェックをさせていただきます。	★★★	¥8,000	¥7,200		
		月	T17 成人水泳10:00~	10:00~10:55	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	★★★★	¥3,000	¥2,700
			T18 すっきりウォーキング	14:00~14:55	16	1	2									水中でのウォーキングを中心に行い、心も身体もすっきり!!	★	¥3,000	¥2,700
	水	T19 さわやかウォーキング	9:30~10:25	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ウォーキングや簡単なトレーニングを行い、朝からさわやか気分!	★	¥4,000	¥3,600		
		T20 親子水中運動	10:30~11:25	20組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	プールの中ですべり台やトンネルくぐり♪親子のスキンシップの場にも最適です。	♪	¥4,000	¥3,600	
		T21 アクアシェイプ	13:00~13:55	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中でウォーキングやトレーニングを行います。 楽しくシェイプアップ目指しましょう!	★★	¥4,000	¥3,600	
		T22 ボディメイクアクアピクス	19:00~19:55	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中でウォーキングやトレーニング・アクアダンスを行います。 美BODYを目指しましょう!	★★★	¥4,000	¥3,600	
		T23 シルバー水泳	9:15~10:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	楽しさ1番!!少しずつゆっくりと練習できて安心です♪	★★	¥4,000	¥3,600	
		T24 成人水泳10:00~	10:00~10:55	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	★★★★	¥4,000	¥3,600	
	木	T25 燃焼系アクアピクス	11:00~11:55	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	アクアダンスとトレーニングでしっかり脂肪燃焼!!	★★★★	¥4,000	¥3,600		
		T26 成人水泳13:00~	13:00~13:55	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	★★★★	¥4,000	¥3,600	
		T27 いきいき水中運動	14:00~14:55	25	1	2	3	4	5	6	7				年齢を考慮したウォーキングや様々な道具を使い全身のトレーニングを行います。	★★★	¥4,000	¥3,600	
T28 成人水泳19:30~		19:30~20:25	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	★★★★	¥4,000	¥3,600		

2次募集は、全ての空き教室（定員に達していない教室）を先着順にて受付致します。空き状況は変動しますのでご注意ください。残り僅かとなりました教室については、事前にお問い合わせ頂くことをお勧めします。

※窓口のみでの受付となります。お電話などのご予約はできませんので、ご了承下さい。

お問合せ先： 鷹宮スポーツ・コミュニティプラザ 03-3337-1771