4月START　定期教室　フロアプログラム　回数割入会受付中

2022/4/3

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
F02 ヨガ ･･･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。	11：00～12：00	体育館	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	30

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員				初回 4/14	9,900 円	⑩ 4/21	9,000 円	⑨ 4/28	8,100 円	⑧ 5/12	7,200 円	⑦ 5/19	6,300 円	⑥ 5/26	5,400 円	⑤ 6/9	4,500 円	④ 6/16	3,600 円	③ 6/23	2,700 円	② 6/30	1,800 円	最終日 7/14	900 円
一般				初回 4/14	11,000 円	⑩ 4/21	10,000 円	⑨ 4/28	9,000 円	⑧ 5/12	8,000 円	⑦ 5/19	7,000 円	⑥ 5/26	6,000 円	⑤ 6/9	5,000 円	④ 6/16	4,000 円	③ 6/23	3,000 円	② 6/30	2,000 円	最終日 7/14	1,000 円

月

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 ･･･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	13:30～14:30	多目的	1 2 3	16
F19 おかあさんといっしょ ･･･手遊び、ボール遊び、マットの上でゴロゴロ。お母さんと一緒に楽しめる体操教室。	15:00～16:00	多目的	1 2 3	10
F23 リトルバレエ ･･･音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しずつ練習していきます。	15:00～16:00	第一会議室	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	14

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員						初回日 4/8	8,100 円	⑧ 4/15	7,200 円	⑦ 5/13	6,300 円	⑥ 5/20	5,400 円	⑤ 6/3	4,500 円	④ 6/10	3,600 円	③ 6/17	2,700 円	② 7/1	1,800 円	最終日 7/8	900 円
一般						初回日 4/8	9,000 円	⑧ 4/15	8,000 円	⑦ 5/13	7,000 円	⑥ 5/20	6,000 円	⑤ 6/3	5,000 円	④ 6/10	4,000 円	③ 6/17	3,000 円	② 7/1	2,000 円	最終日 7/8	1,000 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
F05　骨盤ストレッチ ･･･骨盤の歪みや姿勢を正して疲れにくい身体づくりを目指します。	10:10～11:10	多目的	1	16
F06　ZUNBA ･･･ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪	11:30～12:30	体育館	1 2 3 4	30
F07　ルーシーダットン ･･･深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め元気な身体をつくります。	11:30～12:30	多目的	1 2 3 4	16

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員	初回日 4/9	12,600 円	⑬ 4/16	11,700 円	⑫ 4/23	10,800 円	⑪ 4/30	9,900 円	⑩ 5/7	9,000 円	⑨ 5/14	8,100 円	⑧ 5/21	7,200 円	⑦ 5/28	6,300 円	⑥ 6/4	5,400 円	⑤ 6/11	4,500 円	④ 6/18	3,600 円	③ 6/25	2,700 円	② 7/2	1,800 円	最終日 7/9	900 円
一般	初回日 4/9	14,000 円	⑬ 4/16	13,000 円	⑫ 4/23	12,000 円	⑪ 4/30	11,000 円	⑩ 5/7	10,000 円	⑨ 5/14	9,000 円	⑧ 5/21	8,000 円	⑦ 5/28	7,000 円	⑥ 6/4	6,000 円	⑤ 6/11	5,000 円	④ 6/18	4,000 円	③ 6/25	3,000 円	② 7/2	2,000 円	最終日 7/9	1,000 円

* 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 ･･･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てのトレーニングを行います。	9：45～10：45	多目的	1 2 3 4 5 6 7 8 9	16
F24　幼児体操 ･･･色々な道具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適！！	14：00～15：00	多目的	1 2 3 4 5 6	18
F11　アロマヨガ ･･･アロマの香りでリラクッスしながらヨガ。身体のバランスを整えます。	20：15～21：15	第一会議室	1 2	14

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員	初回日 4/3	12,600 円	⑬ 4/10	11,700 円	⑫ 4/17	10,800 円	⑪ 4/24	9,900 円	⑩ 5/8	9,000 円	⑨ 5/15	8,100 円	⑧ 5/22	7,200 円	⑦ 5/29	6,300 円	⑥ 6/5	5,400 円	⑤ 6/12	4,500 円	④ 6/19	3,600 円	③ 6/26	2,700 円	② 7/3	1,800 円	最終日 7/10	900 円
一般	初回日 4/3	14,000 円	⑬ 4/10	13,000 円	⑫ 4/17	12,000 円	⑪ 4/24	11,000 円	⑩ 5/8	10,000 円	⑨ 5/15	9,000 円	⑧ 5/22	8,000 円	⑦ 5/29	7,000 円	⑥ 6/5	6,000 円	⑤ 6/12	5,000 円	④ 6/19	4,000 円	③ 6/26	3,000 円	② 7/3	2,000 円	最終日 7/10	1,000 円

木

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
F21 ぴよぴよ ･･･跳び箱・鉄棒・マット運動など少しづつステップアップして練習します。	10：30～11：15	多目的	1 2 3 4 5 6	16
F26 ちびっこダンス ･･･楽しくダンスを踊ります！子ども達の笑顔あふれる教室です。	15：30～16：30	多目的	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	16

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員	初回日 4/4	12,600 円	⑬ 4/11	11,700 円	⑫ 4/18	10,800 円	⑪ 4/25	9,900 円	⑩ 5/9	9,000 円	⑨ 5/16	8,100 円	⑧ 5/23	7,200 円	⑦ 5/30	6,300 円	⑥ 6/6	5,400 円	⑤ 6/13	4,500 円	④ 6/20	3,600 円	③ 6/27	2,700 円	② 7/3	1,800 円	最終日 7/10	900 円
一般	初回日 4/4	14,000 円	⑬ 4/11	13,000 円	⑫ 4/18	12,000 円	⑪ 4/25	11,000 円	⑩ 5/9	10,000 円	⑨ 5/16	9,000 円	⑧ 5/23	8,000 円	⑦ 5/30	7,000 円	⑥ 6/6	6,000 円	⑤ 6/13	5,000 円	④ 6/20	4,000 円	③ 6/27	3,000 円	② 7/3	2,000 円	最終日 7/10	1,000 円

金 ウロス

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
F13　フラダンス ･･･ハワイアンの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。	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	30
F14　ヨガ ･･･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。	20:30～21:30	第一会議室	1 2 3	14

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員	初回日 4/5	12,600 円	⑬ 4/12	11,700 円	⑫ 4/19	10,800 円	⑪ 4/26	9,900 円	⑩ 5/10	9,000 円	⑨ 5/17	8,100 円	⑧ 5/24	7,200 円	⑦ 5/31	6,300 円	⑥ 6/7	5,400 円	⑤ 6/14	4,500 円	④ 6/21	3,600 円	③ 6/28	2,700 円	② 7/5	1,800 円	最終日 7/12	900 円
一般	初回日 4/5	14,000 円	⑬ 4/12	13,000 円	⑫ 4/19	12,000 円	⑪ 4/26	11,000 円	⑩ 5/10	10,000 円	⑨ 5/17	9,000 円	⑧ 5/24	8,000 円	⑦ 5/31	7,000 円	⑥ 6/7	6,000 円	⑤ 6/14	5,000 円	④ 6/21	4,000 円	③ 6/28	3,000 円	② 7/5	2,000 円	最終日 7/12	1,000 円

土 ウロス

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　ラテンエアロ ･･･ラテンのリズムにのって踊ります。通常のエアロビクスと一味違う内容を楽しもう。	11:00～12:00	第一会議室	1 2 3 4 5 6 7 8	14
F22 親子体操 ･･･様々な用具を使って運動します。親子のスキンシップの場に最適！	9：30～10：30	体育館	1 2 3 4 5 6	25組

開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)

会員	初回日 4/6	12,600 円	⑬ 4/13	11,700 円	⑫ 4/20	10,800 円	⑪ 4/27	9,900 円	⑩ 5/11	9,000 円	⑨ 5/18	8,100 円	⑧ 5/25	7,200 円	⑦ 6/1	6,300 円	⑥ 6/8	5,400 円	⑤ 6/15	4,500 円	④ 6/22	3,600 円	③ 6/29	2,700 円	② 7/6	1,800 円	最終日 7/13	900 円
一般	初回日 4/6	14,000 円	⑬ 4/13	13,000 円	⑫ 4/20	12,000 円	⑪ 4/27	11,000 円	⑩ 5/11	10,000 円	⑨ 5/18	9,000 円	⑧ 5/25	8,000 円	⑦ 6/1	7,000 円	⑥ 6/8	6,000 円	⑤ 6/15	5,000 円	④ 6/22	4,000 円	③ 6/29	3,000 円	② 7/6	2,000 円	最終日 7/13	1,000 円

※回数割とは 残り回数分の参加料 で途中からご参加いただけます(開催日程の上部、丸囲み数字をご参考に)

鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ