

自由参加教室カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 (休館日)	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 (海の日)	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	※7/21 (月・祝) 貯筋運動・親子体操 休講	

教室名	曜日	時間	定員	会場	対象	内容	料金/回
Enjoy♪フラダンス	月	12:00~12:50	20	体育室	16才以上	癒しのハワイアンミュージックとフラの踊りでココロとカラダをリフレッシュ！	900円
親子体操	月	13:00~13:50	20		未就学児	お子さんと一緒に体操します。 スキンシップを図れる最適なプログラムです！	400円
貯筋運動	月	14:30~15:20	20		50才以上	いつまでも健康でいきいきと動ける身体作りを行います。	400円
おかあさんといっしょ！	火	14:30~15:30	20		未就学児	お子さんと一緒に体操します。 スキンシップを図れる最適なプログラムです！	400円
ステップエアロ	木	11:00~11:50	10	会議室	16才以上	音楽に合わせて、ステップ台を使って昇降運動を行います。 エアロビクスよりも運動量が多く、脂肪燃焼効果大のクラスです。	900円
癒されヨガ	金	12:00~12:50	20	体育室	16才以上	心と身体のリラックスを目的とした初心者向けのヨガ教室です。 ほぐし動作とリンパを流す動作を中心にレッスンをを行います。	900円
Enjoy スイム (木)	木	10:30~11:30	10	6コース	16才以上	「水泳を楽しむ」を目的に初心者の方や毎週通うことが厳しい方にピッタリな教室です。 初級・中級に分かれて練習します。*木曜日は中級クラスのみ	1,000円
Enjoy スイム (金)	金	14:30~15:30	20	5、6コース	16才以上		