

自由参加教室カレンダー



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



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
キッズチアダンス	火	16:30~17:30	20	会議室	未就学児	キラキラのボンボンを持って、音楽に合わせて、元気に楽しく踊ります。	1,100円
ジュニアチアダンス	火	17:45~18:45	20		小学生		1,100円
ステップエアロ	木	11:00~11:50	10	体育室	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
ジュニアダンス（低学年）	木	16:30~17:30	20		小学1〜3年生	音楽に合わせて、基礎的なステップから踊りを学びます。	1,100円
ジュニアダンス（高学年）	木	17:45~18:45	20		小学4〜6年生		1,100円
癒されヨガ	金	12:00~12:50	20		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行います。	900円