

# 自由参加教室カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 (休館日)	3	4	5	6	7
8	9	10	11 (建国記念日)	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 (天皇誕生日)	24	25	26	27	28
※2/23(月・祝) 親子体操・貯筋運動 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。スキニ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。スキニ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	キラキラのポンポンを持って、音楽に合わせ、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		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	体育室	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

国分寺市民室内プール 042-325-6868