

自由参加教室カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 (休館日)	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 (春分の日)	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	※3/31(火) キッズチアダンス・ジュニアチアダンス 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		未就学児と保護者	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		2歳~未就学児と保護者	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	年少以上(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
貯筋運動	水	10:00~10:50	10		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
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を行います。	900円

国分寺市民室内プール 042 - 325 - 6868