

施設名：北地区スポーツセンター

☎ 025-258-0200

2021/8/20更新

教室名	曜日	時間	定員	1回料金	日程									
					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
バレトン S・S	月	18:30 ~ 19:15	30名	700円	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6
骨盤矯正 エクササイズ	水	9:45 ~ 10:45	30名	700円	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15			
ズンバ	水	13:45 ~ 14:30	30名	700円	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15			
スロートレーニング &コアトレーニング	水	19:10 ~ 19:55	30名	700円	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15			
ボックスキック	水	20:05 ~ 20:50	30名	700円	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15			
ラテンダンス エクササイズ	木	9:45 ~ 10:30	30名	700円	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9
リラックスヨガ	金	13:15 ~ 14:15	30名	700円	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3
ズンバゴールド	金	14:30 ~ 15:15	30名	700円	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/17
リフレッシュヨガ	金	18:30 ~ 19:15	30名	700円	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10
ピラティス	金	19:30 ~ 20:30	30名	700円	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10
高齢者のための 筋力アップ	月	13:30 ~ 14:30	45名	400円	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6
高齢者のための いきいき健康	木	13:30 ~ 14:30	45名	400円	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16

※定員を超えるお申し込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。