

R3年度 秋期スポーツ教室一覧

R3.9.2改訂

教室名	期	日程													予備日	曜日	時間	回数	参加料	会場	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬							
からだにやさしいヨガ(朝)	秋	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20				12/27	月	10:00~11:00	10	5,500	会議室	
ZUMBA(昼)	秋	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20				12/27	月	11:15~12:00	10	4,400	剣道場	
ZUMBA(夜)	秋	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20				12/27	月	19:30~20:15	10	4,400	剣道場	
やさしい健康	秋	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		12/28	火	10:00~11:00	12	2,600	体育室全面	
ラテンエアロ	秋	開催中止																			
ピラティス(火)	夏	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/21				-	火	19:00~20:00	10	4,400	剣道場	
ピラティス(火)	秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				12/14	火	19:00~20:00	10	4,400	剣道場	
バレトンS・S(夜)	夏	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/21				-	火	20:15~21:00	10	4,400	剣道場	
バレトンS・S(夜)	秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				12/14	火	20:15~21:00	10	4,400	剣道場	
太極拳	秋	9/1	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	水	9:30~11:00	13	4,300	剣道場	
いきいき健康	秋	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				12/8	水	14:00~15:00	10	2,800	体育室1/2	
からだにやさしいヨガ(夜)	夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/22				-	水	19:00~20:00	10	5,500	会議室	
からだにやさしいヨガ(夜)	秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				12/15	水	19:00~20:00	10	5,500	会議室	
キッズ体操	秋	開催中止																			
バレトンS・S(朝)	夏	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/30	10/7	10/14				-	木	10:00~10:45	10	4,400	剣道場	
バレトンS・S(朝)	秋	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					12/23	木	10:00~10:45	9	4,000	剣道場	
リンパ コンディショニング	夏	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/30	10/7	10/14				-	木	11:00~11:45	10	4,400	剣道場	
リンパ コンディショニング	秋	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					12/23	木	11:00~11:45	9	4,000	剣道場	
骨盤エクササイズ	夏	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	9/2	9/30	10/7	10/14				-	木	14:15~15:15	10	5,500	会議室	
骨盤エクササイズ	秋	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					12/23	木	14:15~15:15	9	5,000	会議室	
ヨガ(夜)	夏	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/30	10/7				-	木	19:00~20:00	10	5,500	会議室	
ヨガ(夜)	秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	木	19:00~20:00	10	5,500	会議室	
ヨガ1	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/24	10/1					-	金	9:30~10:30	9	4,000	剣道場	
ヨガ1	秋	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					12/24	金	9:30~10:30	9	4,000	剣道場	
ヨガ2	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/24	10/1					-	金	10:45~11:45	9	4,000	剣道場	
ヨガ2	秋	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					12/24	金	10:45~11:45	9	4,000	剣道場	
キッズダンス	秋	開催中止																			
ピラティス(金)	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	9/17	9/24	10/1						-	金	19:30~20:30	8	4,400	会議室	
ピラティス(金)	秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	12/10	12/17						12/24	金	19:30~20:30	8	4,400	会議室	
ジュニアテニス	秋	開催中止																			