

施設名：東総合スポーツセンター

☎ 025-272-5150

2021/10/4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
いきいき健康	木	13:30 ~ 14:50	50名	400円	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9
健康サポートトレーニング	金	9:30 ~ 10:40	25名	400円	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17
バウンドテニス	金	13:00 ~ 15:00	30名	1000円	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17
カラダにやさしいヨガ	火	18:40 ~ 19:40	40名	700円	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	
エアロビクス(夜)	火	20:00 ~ 21:00	60名	700円	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	
ヨガ(午前)	水	10:00 ~ 11:00	50名	700円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22
ズンバ	水	11:30 ~ 12:30	60名	500円	10/6	10/13	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8			
ソフトエアロビクス	水	13:15 ~ 14:15	60名	700円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22
ヨガ(夜)	水	18:40 ~ 19:40	40名	700円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22
ボクシングエクササイズ(夜)	水	20:00 ~ 21:00	40名	700円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22
ラテン健康ダンス	木	11:30 ~ 12:30	40名	700円	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23	
骨盤調整エクササイズ	月	13:30 ~ 14:30	20名	800円	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20
フラダンス(午前)	火	11:30 ~ 12:30	25名	800円	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14
からだリセットヨガ	火	20:00 ~ 21:00	20名	800円	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14
からだ調整エクササイズ	水	10:00 ~ 11:00	20名	800円	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8
背骨コンディショニング	水	11:30 ~ 12:30	20名	800円	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8
バレトンソール・シンセシス	水	13:00 ~ 13:45	20名	800円	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8
木曜フラダンス	木	19:30 ~ 20:30	25名	800円	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9
ピラティス(午前)	金	9:30 ~ 10:30	20名	800円	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17
ゆったり健康	金	13:30 ~ 14:30	25名	300円	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17
金曜フラダンス	金	18:45 ~ 19:45	25名	800円	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17
夕ヒチアンダンス	金	20:00 ~ 21:00	25名	800円	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17

※定員を超えるお申込みがあった場合は、急速ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。