

## 施設名：東総合スポーツセンター

☎ 025-272-5150

(注)1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能

2022/3/31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	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
健幸サポートトレーニング	金	9:40 ~ 10:50	25名	400円	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
バウンドテニス	金	13:00 ~ 15:00	30名	1,000円	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
カラダにやさしいヨガ	火	18:40 ~ 19:40	40名	700円	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28		
エアロビクス(夜)	火	20:00 ~ 21:00	60名	700円	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28		
ヨガ(午前)	水	10:00 ~ 11:00	50名	700円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29		
ズンバ	水	11:30 ~ 12:30	60名	500円	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29				
ソフトエアロビクス	水	13:15 ~ 14:15	60名	700円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29		
脂肪燃焼プログラム～入門編～	水	14:30 ~ 15:30	50名	700円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29		
ヨガ(夜)	水	18:40 ~ 19:40	40名	700円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29		
ボクシングエクササイズ(夜)	水	20:00 ~ 21:00	40名	700円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29		
脂肪燃焼プログラム～Burning up～	木	10:00 ~ 11:00	50名	700円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30		
ラテン健康ダンス	木	11:30 ~ 12:30	40名	700円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30		
ベーシックステップ	月	11:30 ~ 12:30	25名	800円	4/11	4/18	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	7/4	7/11
骨盤調整エクササイズ	月	13:00 ~ 14:00	20名	800円	4/11	4/18	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	7/4	7/11
骨盤リセット	月	19:30 ~ 20:30	20名	800円	4/11	4/18	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	7/4	7/11
フラダンス(午前)	火	11:30 ~ 12:30	25名	800円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28
フローヨガ	火	20:00 ~ 21:00	20名	800円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28
からだ調整エクササイズ	水	10:00 ~ 11:00	20名	800円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6
背骨コンディショニング	水	11:30 ~ 12:30	20名	800円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6
バレトン ソール・シンセシス	水	13:00 ~ 13:45	20名	800円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6
リンパケアストレッチ	水	14:00 ~ 14:45	20名	800円	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6
身体ほぐほぐストレッチヨガ	木	10:15 ~ 11:15	20名	800円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
ヨガ&ピラティス	木	11:30 ~ 12:30	20名	800円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
木曜フラダンス	木	19:30 ~ 20:30	25名	800円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
ピラティス(午前)	金	9:30 ~ 10:30	20名	800円	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
ゆったり健康	金	13:30 ~ 14:30	25名	300円	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
金曜フラダンス	金	18:45 ~ 19:45	25名	800円	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
タヒチアンダンス	金	20:00 ~ 21:00	25名	800円	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24

※定員を超えるお申し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。