

泳力基準

◆下記対象泳力をご確認の上、お申込みください。
※対象泳力に達していないと指導員が判断した場合は教室を変更していただく場合があります。

	対象泳力	目標	
親子・4歳児	泳げない方、水への恐怖心・違和感を持っている方	遊びの部分を多く取り入れながらのレッスンで水に慣れ親しむ	
幼児	ペンギン	初めて水泳を習う方、顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	けのび、背浮き
	イルカ	けのび、背浮きができる方	板キック（顔上げ）7m、グライドキック5m、背面板キック7m
少年少女	レベル1	初めて水泳を習う方、顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	けのび5m、板キック（顔上げ）7m、背浮き3秒
	レベル2	けのび5m、板キック（顔上げ）7m、背浮き3秒ができる方	板キック（顔上げ・呼吸付）12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5m
	レベル3	板キック12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5mができる方	板付クロール12.5m、背面キック（きをつけ）12.5m
	レベル4	板付クロール12.5m、背面キック（きをつけ）12.5mができる方	クロール・背泳ぎ各25m
	レベル5	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
	レベル6	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m
	レベル7	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m、4泳法の泳力向上
エキスパート	少年少女レベル7のカリキュラム合格者、または個人メドレー100m泳げる方	泳力向上	

成人・ゆったり・泳法別	対象泳力	目標
レベル1・2	泳げない方、水への恐怖心・違和感を持っている方	面かぶりクロール7～8m、背面キック12.5m
レベル3	面かぶりクロール7～8m、背面キック12.5m泳げる方	クロール・背泳ぎ各25m
レベル4	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
レベル5	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎが25m泳げる方	バタフライ25m以上、平泳ぎ50m以上、クロール・背泳ぎ各100m以上
レベル6	レベル5の目標泳力に達している方	4泳法を正確なフォームで泳ぐ、100m個人メドレー、距離泳
はじめてクロール	クロールの基本を学びたい方	面かぶりクロールから呼吸付きクロールを目指す
平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m
バタフライ	クロール50m以上、背泳ぎ・平泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m
スローステップ（平泳ぎ・バタフライ）	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ・バタフライ各15m～25m
スローステップ（クロール・背泳ぎ）	グライドキック・背浮きができる方	クロール・背泳ぎ各15m～25m

アクアフィットネス	運動強度	内容
アクアズンバ	★★★★☆	アクアズンバは音楽をたのしみながら運動することが大切です！エクササイズをしているという感覚がないのに、たのしく踊っているうちにしっかりエクササイズ！音楽をたのしんで、心もからだも解放しましょう！体力に自信がない方も大歓迎です！
水中運動	★☆☆☆☆	初心者でも気軽に参加できます。全身の筋肉を意識し身体の動く範囲を広げましょう。
水中歩行	★～★★	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
水中ジョギング	★★★★☆	水中での有酸素運動を行うことで、筋力アップや持久力・心肺機能・バランス感覚の向上を目指しましょう。
はじめてアクア	★☆☆☆☆	はじめての方でも気軽に参加できます。ご自分の体力に合わせて無理なくできる水中運動で体を目覚めさせましょう。
らくらくアクア	★★☆☆☆	ひとりひとりの年齢や体力に合わせて、健康で美しい身体づくりを目指しましょう。
さわやかアクア	★★★★☆	軽快な音楽に合わせて水の抵抗を利用しながら心肺機能維持や脂肪燃焼を目指しましょう。
アクティブアクア	★★★★☆	水の抵抗や浮力を最大限に利用し筋力アップや脂肪燃焼を目標に有酸素運動をしましょう。
エンジョイアクア	★★★★☆	アクアグループで水を動かしながら筋力アップを行い、身体を引き締めましょう。

フィットネス	内容
あへあほ骨盤体操	ユニークな発声と簡単な動作を取り入れた「あへあほ体操」の要素を取り入れながら骨盤の周囲をほくします。体のバランスや血行促進に効果があります。
体質改善ストレッチ	プログラムに有酸素運動・ストレッチを取り入れ、自律神経を整え血液循環を改善します。また、独自の呼吸法で心身ともにリラックス効果が期待できます。
コンディショニングストレッチ	ストレッチ・リンパマッサージ・ツボ等の様々な角度から身体をほくし、理想的なボディに近づけるよう、簡単な筋力トレーニングを行います。
ストレッチヨガ&リズム体操	曲に合わせたリズム体操、ストレッチを取り入れた筋力トレーニング、ヨガやボール・チューブでのエクササイズを通じて、仲間との交流を楽しみながら、心身のエネルギーの向上を目指します。
ピラティス	ゆっくりとした動きで、身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい、筋力や柔軟性のバランスを整えましょう。
背骨コンディショニング	肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、骨盤の歪みから発生します。独自の体操、背骨一つひとつを動かす体にやさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治癒力を回復させ、体の中からきれいになります。
ヨガ	ヨガの呼吸法やポーズを身体に身に付け、心身のストレスや運動不足を解消しましょう。
シェイプヨガ	骨盤体操やストレッチ、ヨガの立ちポーズを主にを行い、脂肪燃焼を高める運動を行います。
ブレスウォーキング	身体のバランスを確認し、腰や膝に負担のかからない動きを学びます。部位ごとのエクササイズも行い、日常の歩行動作をスムーズにしましょう。
ひめトレ&スモールボール体操	ひめトレボールを使い身体の底から内臓を支えてくれる骨盤底筋にアプローチして女性特有の悩みを改善し美姿勢を目指しましょう！スモールボール体操で体の機能が改善され、肩こりや腰痛予防に効果があります。

東温水プール令和2年度4月開講第1期 水泳&フィットネス教室受講生募集！

●申込み（受講者カードをお持ちの方はご用意ください）

WEB・電話・FAX・直接来館

■WEBは、申込期間中 24 時間申込み可能。
（申込初日9:00～終了日は23:59:59迄）

WEB申込みがおすすめ！



スマートフォン・PCに対応！24時間受付！
抽選結果もメールでお知らせいたします。



QRコードはこちら！

■FAXは、ホームページよりダウンロードした申込用紙または下記必要事項を記載のうえ送信してください。

- ①教室番号・教室名
- ②受講者カード番号
- ③お名前（フリガナ）・性別
- ④生年月日・年齢
- ※受講者カードをお持ちの方は①②③④のみをご記入ください。
- ⑤電話番号
- ⑥郵便番号・ご住所
- ⑦緊急連絡先
- ⑧障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証の有無
- ⑨過去の水泳経験

申込期間 令和2年3月2日(月)～3月16日(月) 9:00～21:00

抽選日 3月19日(木) 10:00
・WEB申込みの方は抽選結果を3月21日(土)までにメールで送信いたします。
・電話、FAXで申込みの方は、補欠、中止教室の方のみ3月21日(土)までに電話連絡いたします。

2次申込 3月22日(日) 9:00～21:00 電話受付のみ
※補欠の方、中止教室に申込みされた方対象。
2次申込みで当選した方は、1次申込み分をキャンセルいたします。
■成人水泳・フィットネス教室【先着順】
■親子・4歳児・幼児・少年少女教室【抽選】
申込み多数時は3月24日(火)13:00抽選。
補欠の方のみ3月25日(水)までに電話連絡致します。

追加申込 3月26日(木) 9:00～21:00 電話受付のみ【先着順】
3月27日(金)以降は電話または直接受付。
先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。

納入期間 3月24日(火)～3月31日(火) 9:30～20:00
期間内に納入できない方はご連絡をお願いいたします。

新規フィットネス教室紹介！



少人数制のためとてもリラックスした雰囲気です！

★ストレッチヨガ&リズム体操

曲に合わせたリズム体操、ストレッチを取り入れた筋力トレーニング、ヨガやボール・チューブでのエクササイズを通じて、仲間との交流を楽しみながら、心身のエネルギーの向上を目指します。

★少人数制ピラティス

ゆっくりとした動きで、身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい、筋力や柔軟性のバランスを整えましょう！

★ブレスウォーキング

身体のバランスを確認し、腰や膝に負担のかからない動きを学びます。部位ごとのエクササイズも行い、日常の歩行動作をスムーズに！



北区体育館で大好評の教室です！

★アクアズンバ（水中で行います。）

アクアズンバは音楽をたのしみながら運動することが大切です！エクササイズをしているという感覚がないのに、たのしく踊っているうちにしっかりエクササイズ！音楽をたのしんで、心もからだも解放しましょう！体力に自信がない方も大歓迎です！



★背骨コンディショニング

肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、骨盤の歪みから発生します。独自の体操、背骨一つひとつを動かす体にやさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治癒力を回復させ、体の中からきれいになります。



お申込み・受講にあたって

●65歳以上の方は、申込時または受講料納入の際に年齢を確認できる書類等を提示してください。●障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証の交付を受けている方は、申込時または受講料納入の際に手帳等を提示してください。●教室開講後のコース変更は原則できません。●申込者数が少ない場合は開講中止になる場合があります。●教室のカリキュラムは、身体機能の回復・リハビリを目的としたものではありません。受講にあたっては、事前に自己の体調を十分に管理し、また、伝染病の方は教室の受講をご遠慮いただきます。必要であれば医師の診断を受けられることをお勧めします。●指導員や職員への指示に従わず私語や大声等で教室の進行に支障をきたした場合、また、指導員や他受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。●物品販売や宗教・政治活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。●自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。●教室受講中に担当指導員が病気・ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。●教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。●教室を辞めるお申し出があった場合、当施設の都合による中止を除き、手数料500円/1教室(開講前含む)を差し引いた教室残回数分の受講料を返金致します。なお、お手続きの際はご印鑑と領収証が必要となります。●指導員や他受講者の連絡先のお問合せには、個人情報保護法に基づきお答えできません。

個人情報の取扱い

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。①施設利用や各種サービスに関する登録等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払い等の諸連絡 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。



東温水プール
〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2
☎011-785-6812 FAX 011-785-6816



札幌市温水プールグループ指定管理者
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

幼児・少年少女水泳教室

お申込みは1人1コースとなります。重複申込みはできません。

- ◆親子・4歳児・ペンギン・イルカ教室は、受講期間中に対象年齢に達すればお申込み可能です。
- ◆親子教室はオムツのとれた3・4歳と保護者2名1組。また、保護者の方は都度施設利用料が必要となります。
- ◆申込者数に応じて定員より多く受け入れる場合があります。
- ◆補欠繰り上げ、途中受講は最終日から8回目までの受入れとなります。



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)	
								一般	障がいのある方
5000	親子	土	16:00~17:00	3~4歳と保護者	10組	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
6000	4歳児	月	14:00~15:00	4歳	7名	4/6~7/20	12回	7,520円	6,020円
6001	4歳児	月	15:00~16:00	4歳	7名	4/6~7/20	12回	7,520円	6,020円
6002	4歳児	月	16:00~17:00	4歳	7名	4/6~7/20	12回	7,520円	6,020円
7000	ペンギン	月	17:00~18:00	5・6歳	10名	4/6~7/20	12回	5,940円	4,750円
7001	ペンギン	月	18:00~19:00	5・6歳	10名	4/6~7/20	12回	5,940円	4,750円
7002	ペンギン	火	15:00~16:00	5・6歳	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
7003	ペンギン	水	15:00~16:00	5・6歳	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
7004	ペンギン	木	14:00~15:00	5・6歳	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
7005	ペンギン	木	15:00~16:00	5・6歳	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
7006	ペンギン	金	14:00~15:00	5・6歳	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
7007	ペンギン	金	15:00~16:00	5・6歳	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
7100	イルカ	木	15:00~16:00	5・6歳	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8100	少年少女レベル1	火	16:00~17:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8101	少年少女レベル1	火	18:00~19:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8102	少年少女レベル1	水	16:00~17:00	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
8103	少年少女レベル1	水	17:00~18:00	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
8104	少年少女レベル1	木	16:00~17:00	小中学生	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8105	少年少女レベル1	木	18:00~19:00	小中学生	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8106	少年少女レベル1	金	16:00~17:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8107	少年少女レベル1	金	17:00~18:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8108	少年少女レベル1	金	19:00~20:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8109	少年少女レベル1	土	9:00~10:00	小中学生	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
8110	少年少女レベル1	土	18:00~19:00	小中学生	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
8200	少年少女レベル2	火	16:00~17:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8201	少年少女レベル2	火	17:00~18:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8202	少年少女レベル2	火	18:00~19:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8203	少年少女レベル2	水	16:00~17:00	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
8204	少年少女レベル2	水	17:00~18:00	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
8205	少年少女レベル2	水	18:00~19:00	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
8206	少年少女レベル2	木	16:00~17:00	小中学生	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8207	少年少女レベル2	木	17:00~18:00	小中学生	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8208	少年少女レベル2	木	18:00~19:00	小中学生	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8209	少年少女レベル2	金	16:00~17:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8210	少年少女レベル2	金	17:00~18:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8211	少年少女レベル2	金	18:00~19:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8212	少年少女レベル2	土	9:00~10:00	小中学生	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
8213	少年少女レベル2	土	17:00~18:00	小中学生	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
8300	少年少女レベル3	火	17:00~18:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8301	少年少女レベル3	水	18:00~19:00	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
8302	少年少女レベル3	木	17:00~18:00	小中学生	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	5,540円
8303	少年少女レベル3	金	18:00~19:00	小中学生	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	5,540円
8304	少年少女レベル3	土	9:00~10:00	小中学生	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
8305	少年少女レベル3	土	18:00~19:00	小中学生	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	5,540円
8400	少年少女レベル4	火	16:00~17:30	小中学生	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円

アクアフィットネス 教室(16歳以上)

- ◆複数教室にお申込みできますが受講される教室のみとなります。
- ◆申込者数に応じて定員より多く受け入れる場合があります。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方	
3000	アクアズンバ	月	9:00~10:00	20名	4/6~7/20	12回	6,600円	5,940円	5,280円	太田
3001	水中歩行(A)	月	13:00~14:00	20名	4/6~7/20	12回	6,600円	5,940円	5,280円	太田
3002	水中歩行(B)	月	14:00~15:00	20名	4/6~7/20	12回	6,600円	5,940円	5,280円	太田
3003	エンジョイアクア	火	10:00~11:00	20名	4/7~7/21	15回	8,250円	7,430円	6,600円	今津
3004	水中歩行	火	19:00~20:00	20名	4/7~7/21	15回	8,250円	7,430円	6,600円	前田
3005	水中運動	水	9:00~10:00	20名	4/8~7/22	14回	7,700円	6,930円	6,160円	前田
3006	さわやかアクア	水	11:00~12:00	20名	4/8~7/22	14回	7,700円	6,930円	6,160円	前田
3007	水中歩行	木	14:00~15:00	20名	4/9~7/16	14回	7,700円	6,930円	6,160円	太田
3008	はじめてアクア	金	9:00~10:00	20名	4/10~7/17	14回	7,700円	6,930円	6,160円	渡辺
3009	水中ジョギング	金	10:00~11:00	20名	4/10~7/17	14回	7,700円	6,930円	6,160円	今津
3010	アクティブアクア	金	19:00~20:00	20名	4/10~7/17	14回	7,700円	6,930円	6,160円	前田
3011	水中歩行	月・木	10:00~11:00	20名	4/6~7/20	26回	14,300円	12,870円	11,440円	渡辺
3012	らくらくアクア	月・木	15:00~16:00	20名	4/6~7/20	26回	14,300円	12,870円	11,440円	前田

成人・ゆったりコースは前期・後期の2期制でしたが、新しく3期制へ変更!! 受講しやすくなりました!!

成人・ゆったり水泳教室(16歳以上)

- ◆複数教室にお申込みできますが受講される教室のみとなります。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)		
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方
1000	成人レベル1・2	水	14:00~15:00	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1300	成人レベル3	火	11:00~12:30	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1301	成人レベル3	木	19:00~20:30	15名	4/9~7/16	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1400	成人レベル4	火	11:00~12:30	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1401	成人レベル4	水	12:00~13:30	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1402	成人レベル4	木	19:00~20:30	15名	4/9~7/16	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1500	成人レベル5	火	12:30~14:00	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1501	成人レベル5	水	12:00~13:30	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1502	成人レベル5	水	19:00~20:30	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1503	成人レベル5	金	11:00~12:30	15名	4/10~7/17	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1504	成人レベル5	土	19:00~20:30	15名	4/11~7/18	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1600	成人レベル6	火	12:30~14:00	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1601	成人レベル6	水	19:00~20:30	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1602	成人レベル6	金	11:00~12:30	15名	4/10~7/17	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1603	成人レベル6	土	19:00~20:30	15名	4/11~7/18	14回	6,930円	6,240円	5,540円
2000	ゆったりレベル1・2	木	11:00~12:00	10名	4/9~7/16	14回	6,930円	6,240円	5,540円
2300	ゆったりレベル3	木	11:00~12:00	20名	4/9~7/16	14回	6,930円	6,240円	5,540円
2301	ゆったりレベル3	金	14:00~15:00	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	6,240円	5,540円
2400	ゆったりレベル4	火	14:00~15:00	20名	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
2401	ゆったりレベル4	木	13:00~14:00	20名	4/9~7/16	14回	6,930円	6,240円	5,540円
2500	ゆったりレベル5	木	12:00~13:00	20名	4/9~7/16	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1700	はじめてクロール	水	10:00~11:00	7名	4/8~7/22	14回	8,780円	7,900円	7,020円
1701	バタフライ	金	13:00~14:00	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1702	バタフライ	土	10:00~11:00	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1703	平泳ぎ	金	13:00~14:00	10名	4/10~7/17	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1704	平泳ぎ	土	10:00~11:00	10名	4/11~7/18	14回	6,930円	6,240円	5,540円
1800	スローステップ スイミング (平泳ぎ&バタフライ)	水	14:00~15:00	7名	4/8~7/22	14回	8,780円	7,900円	7,020円
1801	スローステップ スイミング (クロール&背泳ぎ)	金	14:00~15:00	7名	4/10~7/17	14回	8,780円	7,900円	7,020円

プールに入らないフィットネス教室(16歳以上)

- ◆プールに入らない教室は、施設利用料は必要ありません。
- ◆複数教室にお申込みできますが受講される教室のみとなります。
- ◆申込者数に応じて定員より多く受け入れる場合があります。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方	
4000	あへあほ骨盤体操	月	10:00~11:00	20名	4/6~7/20	12回	8,340円	7,560円	6,780円	大宮
4001	体質改善ストレッチ	月	12:00~13:00	20名	4/6~7/20	12回	8,340円	7,560円	6,780円	江藤
4002	少人数制ピラティス	月	19:30~20:30	12名	4/6~7/20	12回	11,150円	10,130円	9,100円	定居
4003	コンディショニング ストレッチ	火	10:00~11:00	20名	4/7~7/21	15回	10,420円	9,440円	8,470円	福原
4004	ストレッチヨガ& リズム体操	火	11:30~12:30	20名	4/7~7/21	15回	10,420円	9,440円	8,470円	板垣
4005	ピラティス	火	19:30~20:30	20名	4/7~7/21	15回	10,420円	9,440円	8,470円	定居
4006	背骨 コンディショニング	水	9:00~10:00	20名	4/8~7/22	14回	9,730円	8,820円	7,910円	岩野
4007	ヨガ(A)	水	10:10~11:10	20名	4/8~7/22	14回	9,730円	8,820円	7,910円	和田
4008	ヨガ(B)	水	11:20~12:20	20名	4/8~7/22	14回	9,730円	8,820円	7,910円	和田
4009	シェイプヨガ	水	19:30~20:30	20名	4/8~7/22	14回	9,730円	8,820円	7,910円	大嶋
4010	プレスウォーキング	木	9:30~10:30	20名	4/9~7/16	14回	9,730円	8,820円	7,910円	山口
4011	ピラティス	木	10:40~11:40	20名	4/9~7/16	14回	9,730円	8,820円	7,910円	山口
4012	体質改善ストレッチ	木	12:15~13:15	20名	4/9~7/16	14回	9,730円	8,820円	7,910円	江藤
4013	ヨガ	木	19:30~20:30	20名	4/9~7/16	14回	9,730円	8,820円	7,910円	福原
4014	やさしいピラティス	金	10:00~11:00	20名	4/10~7/17	14回	9,730円	8,820円	7,910円	定居
4015	ひめトレ& スモールボール体操									