

		月			火		水				木			金			土		
		格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	多目的室	格技室	小体育室	多目的室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室	
9:00																			
10:00		はねないトランポリン エクササイズ 10:00～11:00 シンデレラトレーナーズ ★ 定員15名		楽しく笑って 若返り体操① 10:00～11:00 古川 亜優美 ★ 定員12名	健美操（火） 10:30～12:00 高野 里香 ★ 定員30名	スッキリシェイプ 9:45～10:45 清野 抄也佳 ★ 定員25名	ヨガ（水） 9:30～11:00 佳代 ★ 定員30名				ヨガ（木） 9:30～11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名			ヨガ（金） 9:30～11:00 ヨガライフスクール ★ 定員30名	健美操（金） 9:50～10:50 高野 里香 ★ 定員25名	ZUMBA（金） 10:00～11:00 清野 抄也佳 ★★ 定員30名	NEW ピラティス② 9:15～10:30 伊藤 はるか ★ 定員25名		
11:00		やさしい ピラティス 11:30～12:30 和田 真里 ★ 定員30名		楽しく笑って 若返り体操② 11:15～12:15 古川 亜優美 ★ 定員12名		美カラダ目指して 健康体操 11:00～12:15 大嶋 春香 ★★ 定員25名	太極拳中級 11:20～12:50 沖野 ★★ 定員30名								やさしいクラシック バレエ（金） 11:15～12:30 阿部 由香 ★ 定員20名	ダンスエアロ 11:15～12:15 清野 抄也佳 ★★ 定員30名	ピラティス 10:45～12:00 伊藤 はるか ★ 定員30名		
13:00			健康ストレッチ 12:45～14：00 遠 浩美 ★ 定員25名				太極拳初級 13:00～14:30 沖野 ★ 定員30名	ビューティー ボディメイク 13:00～14:30 遠 浩美 ★ 定員25名		ひざこし筋力 UP運動① 13:30～14:30 前田 淑絵 ★ 定員12名		ZUMBA（木） 13:00～14:00 清野 抄也佳 ★★ 定員25名	椅子を活用した 健美操 13:30～14:30 高野 里香 ★ 定員12名		フラダンス初級 アカヒ 12:45～13:45 小嶋 絵里 ★ 定員25名				
14:00			整う姿勢改善 14：15～15：15 遠 浩美 ★ 定員25名			やさしいクラシック バレエⅠ（火） 13:50～15:05 阿部 由香 ★ 定員20名				ひざこし筋力 UP運動② 14:40～15:40 前田 淑絵 ★ 定員12名					フラダンス中級 キエキエ 14:00～15:15 小嶋 絵里 ★★ 定員25名				
19:00			トランポリン エクササイズ 19:00～20:00 シンデレラトレーナーズ ★★ 定員15名																レズミルズ ボディコンバット 19:00～20:00 FANTREPOT ★★★ 定員20名
						ZUMBA（火） 19:30～20:30 清野 抄也佳 ★★ 定員25名		レズミルズボディ コンバット（水） 19:45～20:45 FANTREPOT ★★★ 定員20名	ナイトピラティス 19:00～20:30 原野 すみれ ★ 定員30名						バレトン ソールシンセシス 19:30～20:30 今 香穂里 ★★ 定員25名				

お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。 お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。 詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数：約12回)	申込期間
第1期	4月～6月	3月1日～3月14日
第2期	7月～9月	6月1日～6月14日
第3期	10月～12月	9月1日～9月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話・窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみ場合は無料です。



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF会員の方は体験料が無料となります。

施設からの お知らせ

～駐車場のご利用について～

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数が限られております。
各教室の開始前後は混雑が予想され、一般的に満車となる場合がございます。
満車時は近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。
可能な方は公共交通機関のご来館のご協力をお願いいたします。

