

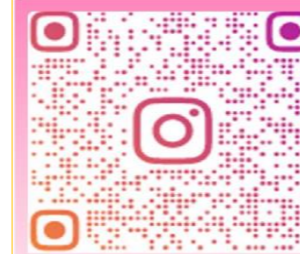
	月		火	水		木	金	土
	小体育室	格技室	小体育室	小体育室	格技室	小体育室	小体育室	小体育室
9:00								
10:00	バランスボールエクササイズ 9:20~10:20 近 育愛 ★ 定員25名		身体すっきりストレッチボール 9:00~10:00 井上 あや ★ 定員25名	生活習慣病予防体操 9:20~10:20 高坂 望美 ★★★ 定員25名		ピラティス 9:20~10:20 上田 加代子 ★★ 定員25名	やさしい代謝UP体操 9:20~10:20 宮川 さとみ ★★ 定員25名	
11:00	大人のためのやさしいジャズダンス入門 10:30~11:30 丹羽 千波 ★ 定員25名	やさしいヨガ 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★ 定員30名	ベーシックヨガ 10:15~11:15 井上 あや ★ 定員25名		やさしい姿勢バランス体操 10:30~11:30 宮川 さとみ ★★ 定員30名	たのしい太極拳 10:30~11:30 竹内 恵美子 ★ 定員25名	美姿勢アロマヨガ 10:30~11:30 丹羽 千波 ★ 定員25名	
12:00			背骨コンディショニング 11:30~12:30 片岡 志保 ★ 定員25名	フラダンス(アドバンスコース) 11:30~12:30 面出 真有美 ★★ 定員25名		ロコモ予防体操 11:40~12:40 岡村 啓子 ★★ 定員25名	ずぼら健康体操 11:40~12:40 高坂 望美 ★ 定員25名	
13:00				フラダンス(ベーシックコース) 12:45~13:45 面出 真有美 ★★ 定員25名				
14:00					椅子に座って筋力UPいろは体操 13:30~14:30 井上 あや ★ 定員25名			
15:00						肋骨・骨盤コンディショニング 15:00~16:00 井上 あや ★★ 定員25名		
16:00								
18:00								ZUMBA 18:15~19:15 高田 志保 ★★★ 定員25名
19:00								
20:00				やさしいナイトピラティス 19:30~20:30 伊藤 はるか ★★ 定員25名			ナイトヨガ 19:30~20:30 伊藤 加奈子 ★ 定員25名	大人のためのK-POPダンス 19:30~20:30 宮下 ルミ ★★★ 定員25名

# おすすめ教室のご紹介

## 大人のためのK-POPエクササイズ

### 「教室内容」

K-POPの振り付けを踊りやすく簡単にして、汗をかけるようにたん楽しく踊ります



**Instagram**  
教室・イベント情報  
公式アカウント  
フォローお待ちしております



**LINE**  
公式アカウント  
友だち登録お待ちしております

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。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

### ◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！  
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！  
詳しくは施設までお問い合わせください。



□「★」は運動強度を表しております。  
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。