

|       | 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<br>エクササイズ<br>9:20～10:20<br>近 育愛<br>★ 定員25名 |                                           | 身体すっきり<br>ストレッチボール<br>9:00～10:00<br>井上 あや<br>★ 定員25名 | 生活習慣病予防体操<br>9:20～10:20<br>高坂 望美<br>★★★ 定員25名            |                                                       | ピラティス<br>9:20～10:20<br>上田 加代子<br>★★ 定員25名   | やさしい代謝UP体操<br>9:20～10:20<br>宮川 さとみ<br>★★ 定員25名 |                                                         |
| 11:00 |                                                    | やさしいヨガ<br>10:00～11:00<br>佐藤 尚美<br>★ 定員30名 | ベーシックヨガ<br>10:15～11:15<br>井上 あや<br>★ 定員25名           |                                                          | やさしい姿勢<br>バランス体操<br>10:30～11:30<br>宮川 さとみ<br>★★ 定員30名 | たのしい太極拳<br>10:30～11:30<br>竹内 恵美子<br>★ 定員25名 | 美姿勢アロマヨガ<br>10:30～11:30<br>丹羽 千波<br>★ 定員25名    |                                                         |
| 12:00 |                                                    |                                           | 背骨コンディショニング<br>11:30～12:30<br>片岡 志保<br>★ 定員25名       | フラダンス<br>(アドバンスコース)<br>11:30～12:30<br>面出 真有美<br>★★ 定員25名 |                                                       | ロコモ予防体操<br>11:40～12:40<br>岡村 啓子<br>★★ 定員25名 | ずぼら健康体操<br>11:40～12:40<br>高坂 望美<br>★ 定員25名     |                                                         |
| 13:00 |                                                    |                                           |                                                      | フラダンス<br>(ベーシックコース)<br>12:45～13:45<br>面出 真有美<br>★★ 定員25名 |                                                       |                                             |                                                |                                                         |
| 14:00 |                                                    |                                           |                                                      |                                                          |                                                       |                                             |                                                |                                                         |
| 15:00 |                                                    |                                           |                                                      |                                                          |                                                       |                                             |                                                |                                                         |
| 16:00 |                                                    |                                           |                                                      |                                                          |                                                       |                                             |                                                |                                                         |
| 18:00 |                                                    |                                           |                                                      |                                                          |                                                       |                                             |                                                |                                                         |
| 19:00 |                                                    |                                           |                                                      |                                                          |                                                       |                                             |                                                | ZUMBA<br>18:15～19:15<br>高田 志保<br>★★★ 定員25名              |
| 20:00 |                                                    |                                           |                                                      | やさしいナイト<br>ピラティス<br>19:30～20:30<br>伊藤 はるか<br>★★ 定員25名    |                                                       |                                             | ナイトヨガ<br>19:30～20:30<br>伊藤 加奈子<br>★ 定員25名      | 大人のための<br>K-POPダンス<br>19:30～20:30<br>宮下 ルミ<br>★★★ 定員25名 |

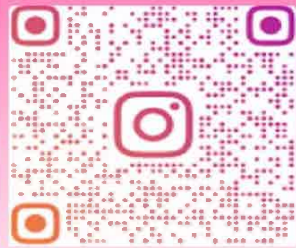
# おすすめ教室のご紹介

## 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<br>(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。