

# 令和6年度 9-12月定期教室

○フロア教室

	曜日	場所	対象	教室名	時間	空
1	火	研修室	大人	身体調整ストレッチ	10:00～10:55	3
2			大人	キックボクシングエクササイズ	11:10～12:05	○
3			大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00～13:55	○
4			子ども	キッズ体操	15:45～16:45	○
5		体育室	子ども	ジュニア体操	16:45～17:45	○
7			子ども	ジュニアトランポリン	17:45～18:45	1
8		研修室	大人	大人の為のバレエ	19:00～19:55	4
11		水	研修室	大人	ウェーブストレッチ	10:00～10:45
12	柔道場		子ども	よちよち親子体操	11:00～11:50	○
13	柔道場		大人	BCストレッチ	12:50～14:30	○
14	研修室		大人	太極拳	13:00～13:55	2
15			大人	BCチェア	14:10～15:05	4
16	研修室		子ども	キッズストリートダンス	15:50～16:45	○
17			子ども	ジュニアストリートダンス	16:50～17:45	○
18			子ども	ジュニアストリートダンス	17:50～18:45	○
19	研修室		大人	シェイプキックエクササイズ	19:00～19:55	○
20			大人	ペルビックスストレッチ	20:10～21:05	○
21	木	柔道場	大人	やさしいヨガと呼吸法	9:00～9:40	1
25		研修室	子ども	キッズバレエ	15:45～16:40	○
26			子ども	ジュニアバレエ(低学年)	16:45～17:40	4
27		子ども	ジュニアバレエ(高学年)	17:45～18:40	5	
28		体育室	子ども	キッズ体操	15:45～16:45	○
29			子ども	ジュニア体操	16:45～17:45	○
30		剣道場	大人	有酸素&コアトレーニング	20:00～20:55	○
31		研修室	大人	シェイプアップヨガ	19:00～19:55	4
32		体育室	大人	ラージボール卓球(中級)	9:00～11:30	3
34		金	研修室	大人	大人の為のバレエ	10:00～10:55
35	大人			整体ストレッチ	11:05～12:00	○
36	剣道場		大人	バレトン ソール・シンセシス	11:05～12:00	○
37	柔道場		大人	リラックスヨガ	12:00～12:55	○
38	研修室		大人	BCチェア②	12:30～13:25	○
40			大人	中級者卓球	14:15～15:30	3
41	体育室		子ども	キッズサッカー	15:40～16:40	○
42			子ども	ジュニアサッカー低学年	16:50～18:20	○
43			子ども	ジュニアサッカー高学年	18:20～19:50	○
45			子ども	ヨネックスバドミントンアカデミー小学生	17:00～17:50	○
46	剣道場		大人	バレトン ソール・シンセシス	19:00～19:50	○
47			大人	ズンバ	20:00～20:55	2
49	土		研修室	子ども	走り方教室①	9:30～10:20
50		子ども		走り方教室②	10:30～11:20	○

○プール教室

	曜日	場所	対象	教室名	時間	空
1	火	プール	大人	水中ウォーキング	10:00～10:50	○
9			大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	○
12	水	プール	大人	アクアビクス	11:00～11:50	○
14			大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	2
18			子ども	ジュニア水泳(上級)	18:00～18:50	○
20	木	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	○
21			大人	成人水泳(上級)	10:00～10:50	○
22			大人	水中ウォーキング	11:00～11:50	○
24			大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	○
25			大人	成人水泳(上級)	14:00～14:50	○
30			大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	○
33	金	プール	大人	アクアビクス	11:00～11:50	○
34			大人	アクアコンディショニング	12:00～12:50	○
40			子ども	ジュニア水泳(上級)	18:00～18:50	○
41			大人	成人水泳(上級)	20:00～20:50	○
48	日	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	4
51			大人	サンデー健康水中運動	13:00～13:50	○
52			大人	成人水泳(初級)	17:00～17:50	3

○カルチャー 教室

	曜日	場所	対象	教室名	時間	空
1	火	会議室	大人	中高年から始めるらくらくピアノ®	10:30～12:00	1
2		会議室	大人	健康カラオケ教室	13:00～15:00	○
3	木	研修室	子ども	KINDRA英語教室未就学児	16:00～16:50	○
4		研修室	子ども	KINDRA英語教室小学校低学年	17:00～17:50	○
5	金	和室	大人子ども	津軽三味線教室	19:00～21:00	○
6	土	会議室	大人子ども	デッサン教室	10:00～12:00	1