

曜 日	No.	クラス名	対象者 (年齢など)	時 間	担 当	定員数	回数	料 金	4月				回数	1ヵ月コース 料 金	クラス名	5月				回数	1ヵ月コース 料 金	クラス名	6月				回数	1ヵ月コース 料 金		
月曜日	01:月1	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	16歳以上	9:00～10:00	村瀬 共香	29	12	¥9,600	6	13	20	27	4	¥3,600	ベーシックヨガ～体のスイッチON～		11	18	25	3	¥2,700	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	1	8	15	22	29	5	¥4,500	
	02:月2	ストレッチ&トランポウオーク	16歳以上	10:30～12:00	竹田 利恵子	43	12	¥9,600	6	13	20	27	4	¥3,600	ストレッチ&トランポウオーク		11	18	25	3	¥2,700	ストレッチ&トランポウオーク	1	8	15	22	29	5	¥4,500	
	03:月3	マットピラティス	16歳以上	13:15～14:15	鈴木 二三枝	29	11	¥8,800	6	13	20	27	4	¥3,600	マットピラティス			18	25	2	¥1,800	マットピラティス	1	8	15	22	29	5	¥4,500	
	04:月4	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	年少～年中	15:10～16:10	ポボラ	20	11	¥8,800	6	13	20	27	4	¥3,600	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)		11	18	25	3	¥2,700	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	1		15	22	29	4	¥3,600	
	05:月5	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	年長～小学2年生	16:25～17:25	ポボラ	20	11	¥8,800	6	13	20	27	4	¥3,600	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室		11	18	25	3	¥2,700	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	1		15	22	29	4	¥3,600	
火曜日	06:火1	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	9:00～10:00	ポボラ	25	12	¥9,600	7	14	21	28	4	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室		12	19	26	3	¥2,700	理学療法士による シニア運動教室	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
	07:火2	楽しく動いて身につけよう運動あそび	1歳6か月～3歳11か月	10:20～11:20	木村 憂子	25	5	¥4,000				28	1	都度	楽しく動いて身につけよう運動あそび		12		26	2	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		9		23		2	¥1,800	
	08:火3	はじめて ヨガ & ピラティス	16歳以上	11:35～12:35	木村 憂子	32	11	¥8,800		14	21	28	3	¥2,700	はじめて ヨガ & ピラティス		12	19	26	3	¥2,700	はじめて ヨガ & ピラティス	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
	09:火4	リズムウォーク&お腹引締め	16歳以上	13:40～14:40	木村 憂子	32	11	¥8,800		14	21	28	3	¥2,700	リズムウォーク&お腹引締め		12	19	26	3	¥2,700	リズムウォーク&お腹引締め	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
	10:火5	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15:00～16:00	Mayo	29	12	¥9,600	7	14	21	28	4	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ		12	19	26	3	¥2,700	しなやかなカラダをつくるヨガ	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
水曜日	11:水1	基礎代謝アップエクササイズ	16歳以上	9:00～10:00	ポボラ	25	11	¥8,800	1	8	15	22	4	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ		13	20	27	3	¥2,700	基礎代謝アップエクササイズ	3	10	17	24		4	¥3,600	
	12:水2	おやこでいっしょに！えいごたいそう	1歳6か月～3歳	10:15～11:00	ABC KIDS CLUB	20	6	¥4,800		8		22	2	¥1,800	おやこでいっしょに！えいごたいそう		13		27	2	¥1,800	おやこでいっしょに！えいごたいそう		10		24		2	¥1,800	
	13:水3	楽しくボールあそび～バルシューレ～	1歳～3歳	10:15～11:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	15	6	¥4,800	1		15		2	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	6		20		2	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	3		17		2	¥1,800		
	14:水4	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	0歳2か月～1歳	11:30～12:15	ポボラ	25	5	¥4,000	1		15		2	¥1,800	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ			20		1	都度	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	3		17		2	¥1,800		
	16:水6	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥4,800	1		15		2	¥1,800	アロマでストレッチヨガ	6		20		2	¥1,800	アロマでストレッチヨガ	3		17		2	¥1,800		
	17:水7	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥4,800		8		22	2	¥1,800	コリほぐすヨガ		13		27	2	¥1,800	コリほぐすヨガ		10		24		2	¥1,800	
	18:水8	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	年少～小学6年生	16:30～17:15	唐澤 綾	36	11	¥8,800	1	8	15	22	4	¥3,600	はじめてみよう ストリートダンス(初級)		13	20	27	3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	3	10	17	24		4	¥3,600	
	19:水9	はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	年少～小学6年生	17:20～17:50	唐澤 綾	20	11	¥6,600	1	8	15	22	4	設定なし	はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)		13	20	27	3	設定なし	はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	3	10	17	24		4	設定なし	
	20:水10	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水	16歳以上	19:15～20:00	小嶋 渚	39	12	¥9,600	1	8	15	22	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水	6	13	20	27	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水	3	10	17	24		4	¥3,600	
	21:水11	全身を使ってしなやかにシェイプアップ ～メガダンス～(水)	16歳以上	20:20～21:05	U-ko	36	10	¥8,000	1	8		22	3	¥2,700	全身を使ってしなやかにシェイプアップ ～メガダンス～(水)		13	20	27	3	¥2,700	全身を使ってしなやかにシェイプアップ ～メガダンス～(水)	3	10	17	24		4	¥3,600	
金曜日	22:金1	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	16歳以上	9:00～10:00	ポボラ	25	13	¥10,400	3	10	17	24	4	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	1	8	15	22	29	5	¥4,500	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	5	12	19	26		4	¥3,600
	24:金3	ZUMBA	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	7	¥5,600	3		17		2	¥1,800	ZUMBA	1		15		29	3	¥2,700	ZUMBA	5		19		2	¥1,800	
	25:金4	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	6	¥4,800		10		24	2	¥1,800	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		8		22		2	¥1,800	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		12		26		2	¥1,800
	26:金5	リンパドレナージュ スローヨガとセルフ美容整体	16歳以上	13:00～14:00	Tomomi	29	11	¥8,800	3	10		24	3	¥2,700	リンパドレナージュ スローヨガとセルフ美容整体		8	15	22	29	4	¥3,600	リンパドレナージュ スローヨガとセルフ美容整体	5	12	19	26		4	¥3,600
	29:金8	チアダンス	年中～小学2年生	16:30～17:30	DANCE WAVE	20	7	¥5,600	3		17		2	¥1,800	チアダンス	1		15		29	3	¥2,700	チアダンス	5		19		2	¥1,800	
	30:金9	あそびの達人！～バルシューレ～	年少・年中	15:00～16:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	20	6	¥6,000		10		24	2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		8		22		2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26		2	¥2,000
	31:金10	あそびの達人！～バルシューレ～	年長・小学1年生目安	16:20～17:20	JUNSHIN SPORTSCLUB	20	6	¥6,000		10		24	2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		8		22		2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26		2	¥2,000
	32:金11	カラダとココロのほぐしヨガ	16歳以上	19:10～19:55	Mayo	35	6	¥4,800		10		24	2	¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		8		22		2	¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		12		26		2	¥1,800
	33:金12	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金	16歳以上	20:15～21:00	渡邊 ユウスケ	34	6	¥4,800		10		24	2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金		8		22		2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金		12		26		2	¥1,800
	土曜日	34:土1	理学療法士による 楽しく小学生体の 基礎づくり教室	小学1年生～6年生	9:00～10:00	ポボラ	25	6	¥4,800		11		25	2	¥1,800	理学療法士による 楽しく小学生体の 基礎づくり教室		9		23		2	¥1,800	理学療法士による 楽しく小学生体の 基礎づくり教室		13		27		2
35:土2		全身を使ってしなやかにシェイプアップ ～メガダンス～(土)	16歳以上	15:00～15:45	U-ko	29	12	¥9,600	4	11	18	25	4	¥3,600	全身を使ってしなやかにシェイプアップ ～メガダンス～(土)	2	9	16		30	4	¥3,600	全身を使ってしなやかにシェイプアップ ～メガダンス～(土)	6	13	20	27		4	¥3,600
37:土4		ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	16歳以上	16:00～16:45	U-ko	29	12	¥9,600	4	11	18	25	4	¥3,600	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	2	9	16		30	4	¥3,600	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	6	13	20	27		4	¥3,600
日曜日	38:日1	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)	16歳以上	9:00～9:45	熊澤 政宗	34	12	¥9,600	5	12	19	26	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)		10	17	24	31	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)	7	14	21	28		4	¥3,600
水曜日	P3:ピ1	ピックルボール～水曜日～	16歳以上	14:45～16:00	スマイル 推進者	10	6	¥4,800	1		15		2	¥1,800	ピックルボール～水曜日～	6		20		2	¥1,800	ピックルボール～水曜日～	3		17		2	¥1,800		
日曜日	P7:ピ2	ピックルボール～日曜日～午前(奇数週)	16歳以上	10:30～11:45	スマイル 推進者	10	6	¥4,800	5		19		2	¥1,800	ピックルボール～日曜日～			17		31	2	¥1,800	ピックルボール～日曜日～	7		21		2	¥1,800	
日曜日	P7:ピ3	ピックルボール～日曜日～午前(偶数週)	16歳以上	10:30～11:45	スマイル 推進者	10	6	¥4,800		12		26	2	¥1,800	ピックルボール～日曜日～		10		24		2	¥1,800	ピックルボール～日曜日～		14		28		2	¥1,800
日曜日	P7:ピ4	ピックルボール～日曜日～午後	16歳以上	13:00～14:15	スマイル 推進者	10	6	¥4,800		12		26	2	¥1,800	ピックルボール～日曜日～		10		24		2	¥1,800	ピックルボール～日曜日～		14		28		2	¥1,800