

※事情により

曜 日	クラス名	対象者 (年齢など)	時 間	担 当	定員数	回数	料 金	10月				回数	1ヵ月コース 料 金	11月				回数	1ヵ月コース 料 金	12月				回数	1ヵ月コース 料 金		
月曜日	季節のHATHA YOGA	16歳以上	9：15～10：00	木村 憂子	29	3	¥2,400			19		1	都度			16		1	都度			21		1	都度		
	ストレッチ&トランポウーク	16歳以上	10：30～12：00	竹田 利恵子	43	12	¥9,600	5	12	19	26	4	¥3,600	2	9	16	23	30	5	¥4,500	7	14	21	3	¥2,700		
	マットピラティス	16歳以上	13：15～14：15	鈴木 二三枝	29	13	¥10,400	5	12	19	26	4	¥3,600	2	9	16	23	30	5	¥4,500	7	14	21	28	4	¥3,600	
	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	5		19	26	3	¥2,700	2	9	16		30	4	¥3,600	7	14	21	28	4	¥3,600	
	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	5		19	26	3	¥2,700	2	9	16		30	4	¥3,600	7	14	21	28	4	¥3,600	
火曜日	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	11	¥8,800	6	13	20	27	4	¥3,600		10	17	24		3	¥2,700	1	8	15	22	4	¥3,600	
	はじめてヨガ	16歳以上	10：15～11：00	木村 憂子	25	9	¥7,200	6	13		27	3	¥2,700	3	10		24		3	¥2,700	1	8		22	3	¥2,700	
	ヨガ & ピラティス	16歳以上	11：30～12：30	木村 憂子	32	12	¥9,600	6	13	20	27	4	¥3,600	3	10	17	24		4	¥3,600	1	8	15	22	4	¥3,600	
	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	12	¥9,600	6	13	20	27	4	¥3,600	3	10	17	24		4	¥3,600	1	8	15	22	4	¥3,600	
	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15：00～16：00	Ma y o	29	12	¥9,600	6	13	20	27	4	¥3,600	3	10	17	24		4	¥3,600	1	8	15	22	4	¥3,600	
水曜日	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	12	¥9,600	7	14	21	28	4	¥3,600	4	11	18	25		4	¥3,600	2	9	16	23	4	¥3,600	
	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		14		28	2	¥1,800		11		25		2	¥1,800		9		23	2	¥1,800	
	楽しくボールあそび～バルシューレ～	1歳～3歳	10：15～11：00	JSC	15	6	¥4,800	7		21		2	¥1,800	4		18		2	¥1,800	2		16		2	¥1,800		
	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	6	¥4,800		14		28	2	¥1,800		11		25		2	¥1,800		9		23	2	¥1,800	
	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13：30～14：15	Ma y o	29	6	¥4,800	7		21		2	¥1,800	4		18		2	¥1,800	2		16		2	¥1,800		
	コリほぐすヨガ	16歳以上	13：30～14：15	Ma y o	29	6	¥4,800		14		28	2	¥1,800		11		25		2	¥1,800		9		23	2	¥1,800	
	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	10	¥8,000		14	21	28	3	¥2,700	4	11	18	25		4	¥3,600	2	9	16		3	¥2,700	
	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	10	¥6,000		14	21	28	3	設定なし	4	11	18	25		4	設定なし	2	9	16		3	設定なし	
	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	7	14	21	28	4	¥3,600	4	11	18	25		4	¥3,600	2	9	16	23	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～（水）	16歳以上	20：20～21：05	U-ko	36	12	¥9,600	7	14	21	28	4	¥3,600	4	11	18	25		4	¥3,600	2	9	16	23	4	¥3,600	
金曜日	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	2	9	16	23	30	5	¥4,500	6	13	20	27		4	¥3,600	4	11	18	25	4	¥3,600
	ZUMBA	16歳以上	11：00～11：45	U-ko	29	7	¥5,600	2		16		30	3	¥2,700	6		20 11:40		2	¥1,800	4		18		2	¥1,800	
	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動	16歳以上	11：00～11：45	U-ko	29	6	¥4,800	9 11:40			23	2	¥1,800		13		27		2	¥1,800		11		25	2	¥1,800	
	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	13	¥10,400	2	9	16	23	30	5	¥4,500	6	13	20	27		4	¥3,600	4	11	18	25	4	¥3,600
	チアダンス	年中～小学2年生	16：30～17：30	DANCE WAVE	20	7	¥5,600	2		16		30	3	¥2,700	6		20		2	¥1,800	4		18		2	¥1,800	
	あそびの達人！～バルシューレ～	年少・年中	15：00～16：00	JSC	20	6	¥6,000		9		23	2	¥2,000		13		27		2	¥2,000		11		25	2	¥2,000	
	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	JSC	20	6	¥6,000		9		23	2	¥2,000		13		27		2	¥2,000		11		25	2	¥2,000	
	カラダとココロのほぐしヨガ	16歳以上	19：10～19：55	Ma y o	35	6	¥4,800		9		23	2	¥1,800		13		27		2	¥1,800		11		25	2	¥1,800	
	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		9		23	2	¥1,800		13		27		2	¥1,800		11		25	2	¥1,800	
土曜日	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		10		24	2	¥1,800		14		28		2	¥1,800		12		26	2	¥1,800	
	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	3	10	17	24	4	¥3,600	7	14	21	28		4	¥3,600	5	12	19	26	4	¥3,600	
	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	3	10	17	24	4	¥3,600	7	14	21	28		4	¥3,600	5	12	19	26	4	¥3,600	
日曜日	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 正宗	34	12	¥9,600	4	11	18	25	4	¥3,600	1	8		22	29	4	¥3,600	6	13	20	27	4	¥3,600	
水曜日	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	7		21		2	¥1,800	4		18		2	¥1,800	2		16		2	¥1,800		
日曜日	サンデーピックルボール～午前（奇数週）	16歳以上	10：30～11：45	サークル	10	6	¥4,800	4		18		2	設定なし	1			29	2	設定なし	6		20		2	設定なし		
日曜日	サンデーピックルボール～午前（偶数数）	16歳以上	10：30～11：45	サークル	10	6	¥4,800		11		25	2	設定なし		8		22	2	設定なし		13		22	2	設定なし		
日曜日	サンデーピックルボール～午後	16歳以上	13：00～14：15	サークル	10	6	¥4,800	4		18		2	設定なし	1			29	2	設定なし	6		20		2	設定なし		