

# レッスンプログラム (2021年10~12月スケジュール)

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	コース	料金	都度参加	10月				11月				12月		
									5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14
火	リンパヨガ&エアロ	第3	10:15~11:15	西田	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	キッズ体操教室 4歳児	大体	15:25~16:20	久保田	20	3ヶ月	7,700円	-											
	ジュニア器械体操 4年~6年生	大体	16:30~18:00	高屋敷	30	3ヶ月	7,700円	-											
	MARIKO ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
水	親子で楽しむ運動あそび(1歳半~3歳11ヶ月)	第2	10:00~11:00	高屋敷 上田	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回											
	ちょこっととま	第2	11:00~11:30	高屋敷 上田	10	都度	200円/回	-											
	ボディメイクダンス <b>オススメ</b>	第3	14:00~15:00	RINKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	キッズ体操教室 5歳児	大体	15:25~16:20	久保田	20	3ヶ月	7,700円	-											
	キッズ体操教室 3歳児 <b>NEW!!</b>	第2	15:45~16:45	高屋敷	20	3ヶ月	7,700円	-											
	キッズダンス入門with英会話	第3	15:40~16:40	RINKO	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	キッズダンス初級with英会話	第3	16:50~17:50	RINKO	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	卓球教室 入門	大体	18:20~19:30	藤	10	3ヶ月	7,000円	-											
	卓球教室 初級	大体	19:35~20:45	藤	10	3ヶ月	7,000円	-											
	木	ベーシックヨガ	会議室	9:30~10:30	中本 必勝	10	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回										
健康体操		大体	10:15~12:00	一ノ瀬	40	3ヶ月	7,700円	-											
ダイナミックヨガ		会議室	10:45~11:45	中本 必勝	10	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
いきいき元気体操		大体	13:30~15:00	本田・川本	40	3ヶ月	5,500円	-											
キッズ体操教室 4歳児		大体	15:25~16:20	久保田	20	3ヶ月	7,700円	-											
ジュニア体操教室 小学1年生		大体	15:55~16:50	一ノ瀬	30	3ヶ月	7,700円	-											
ジュニア体操教室 小学2・3年生		大体	16:55~17:50	一ノ瀬・高屋敷	30	3ヶ月	7,700円	-											
わかりやすく楽しいエアロピクス 初級		第3	18:45~19:30	加藤 良	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
金	やさしいピラティス	第2	9:15~10:00	日隈	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	リンパケア体操 <b>オススメ</b>	第3	10:30~11:30	加トちゃん	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	大人がはじめるZUMBA <b>NEW!</b>	第3	11:50~12:35	加トちゃん	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	わかりやすく楽しいエアロピクス 初級	第3	14:00~14:45	加藤 良	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
	キッズ体操教室 5歳児	大体	15:25~16:20	久保田	20	3ヶ月	8,400円	-											
	ジュニア器械体操 4年~6年生	大体	16:30~18:00	高屋敷	30	3ヶ月	8,400円	-											
	はじめてダンス <b>NEW!</b>	第3	19:30~20:30	石通	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											
土	親子で楽しむ運動あそび(1歳半~3歳11ヶ月)	会議室	9:30~10:30	高屋敷 上田	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回											
	ちょこっととま	会議室	10:45~11:15	高屋敷 上田	10	都度	200円/回	-											
	YOKO ZUMBA	第3	12:15~13:00	YOKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回											

## 【12月500円体験のお知らせ】

★はじめてダンス★ ★リンパケア体操★ ★ボディメイクダンス★

★エアロピクス★ ★大人がはじめるZUMBA★

上記のレッスンが対象になります。

キッズダクラスは常時500円で体験できます。

※体験は新規参加の方に限ります。



ホームページ



Instagram



facebook

泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200