■成人・高齢者向けレッスン：1ヶ月レッスン一覧（5月期）

もクラス名	曜日	時間	定員	開催日程 5月	1ヶ月受講料	都度参加
リンパヨガ＆エアロ	火	10：15～11：15	30人	17.24.31	2,100円	1,000円/回
MARIKO ZUMBA	火	19：15～20：00	30人	17.24.31	2,100円	1,000円/回
ボディメイクダンス	水	14：00～15：00	30人	4.18.25	2,100円	1,000円/回
心もほぐすヨガ	水	10：30～11：30	12人	18.25	2,000円	1,300円/回
ベーシックヨガ	木	9：30～10：30	10人	5.19.26	2,100円	1,000円/回
ダイナミックヨガ	木	10：45～11：45	10人	5.19.26	2,100円	1,000円/回
わかりやすくて楽しい エアロビクス（初級）	木	18：45～19：30	30人	5.19.26	2,100円	1,000円/回
やさしいピラティス	金	9：15～10：00	30人	13.20.27	2,100円	1,000円/回
リンパケア体操	金	10：30～11：30	30人	13.20.27	2,100円	1,000円/回
大人がはじめるfunfunダンス	金	11：50～12：35	30人	13.20.27	2,100円	1,000円/回
わかりやすくて楽しい エアロビクス（初級）	金	14：00～14：45	30人	13.20.27	2,100円	1,000円/回
はじめてダンス	金	19：30～20：30	30人	13.20.27	2,100円	1,000円/回
YOKO ZUMBA	土	12：15～13：00	30人	7.14.28	2,100円	1,000円/回
ハッピーバレエストレッチ	土	11：00～12：00	12人	7.14.21.28	6,000円	1,800円/回
NEW モーニング ヨガ	日	9：30～10：30	30人	8.15.22.29	2,800円	1,000円/回

リンパヨガ＆エアロ

おススメポイント♪

■骨盤調整
■体調改善

【日程】
火曜日
10:15~11:15

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

MARIKO ZUMBA

おススメポイント♪

■ラテン系ダンス
■リズム感を養える
■年齢層若干高め

【日程】
火曜日
19:15~20:00

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

ボディメイクダンス

おススメポイント♪

■多様なジャンルのダンス
■有酸素+筋トレ
■楽しくシェイプアップ

【日程】
水曜日
14:00~15:00

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

ベーシックヨガ

おススメポイント♪

■初心者向け
■基本呼吸法が学べる

【日程】
木曜日
9:30~10:30

【対象】
18歳以上

【定員】
10人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

ダイナミックヨガ

おススメポイント♪

■ベーシックヨガ+α
■体調改善
■筋力向上

【日程】
木曜日
10:45~11:45

【対象】
18歳以上

【定員】
10人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

わかりやすくて楽しいエアロビクス(初級)

おススメポイント♪

■初心者向け
■動き×リズム×ダンス

【日程】
木 18:45~19:30
金 14:00~14:45

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

やさしいピラティス

おススメポイント♪

■エクササイズ×骨盤調整
■体調改善

【日程】
金曜日
9:15~10:00

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

リンパケア体操

おススメポイント♪

■美しいを巡らせる
■体の中から健康に
■体調改善

【日程】
金曜日
10:30~11:30

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

大人がはじめるZUMBA

おススメポイント♪

■初めてZUMBAの方
■慣れてきたら火・土も!

【日程】
金曜日
11:50~12:35

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

YOKO ZUMBA

おススメポイント♪

■アップテンポに合わせて踊る
■年齢層若め

【日程】
土曜日
12:15~13:00

【対象】
18歳以上

【定員】
30人

【料金】
700円×月回数
※都度参加あり

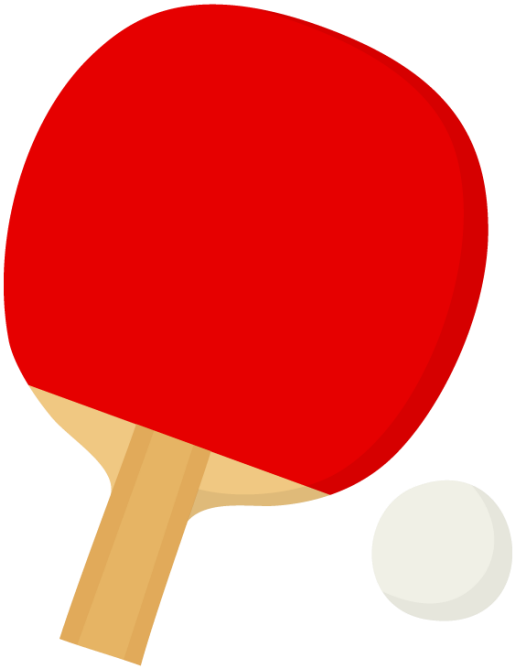
■成人・高齢者向けﾚｯｽﾝ：３ヶ月ﾚｯｽﾝ一覧（4～6月期）

教室名	曜日	時間	定員	開催日程			受講料
				4月	5月	6月	
卓球（入門クラス） ※初心者に限る	水	18：00～19：10	10人	6.13.20.27	4.18.25	1.8.15.22.29	8,400円
卓球（初級クラス） ※経験者(初級程度)に限る	水	19：20～20：30	10人	6.13.20.27	4.18.25	1.8.15.22.29	8,400円
しゅふスポ ※ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝなどのﾆｭｰｽﾎﾟｰﾂ	木	10：15～12：00	40人	14.21.28	19.26	2.9.16.23.30	7,000円
いきいき元気体操 ※体操と軽い運動	木	13：30～15：00	40人	7.14.21.28	19.26	2.9.16.23.30	5,500円

卓球（入門）

おススメポイント♪

■初心者向け
■一から指導



【日程】
水曜日
18:00~19:10

【対象】
高校生
以上

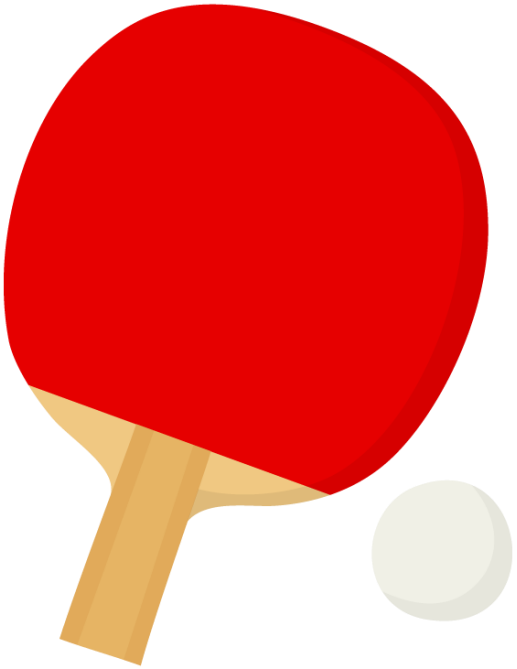
【定員】
10人

【料金】
700円
×3ヶ月回数

卓球（初級）

おススメポイント♪

■数回程度の卓球経験の方
■基礎が学べる
■ラリーを続けたい



【日程】
水曜日
19:20~20:30

【対象】
高校生
以上

【定員】
10人

【料金】
700円
×3ヶ月回数

健康体操

おススメポイント♪

■音楽＋ウォーキング＋ランニング
■多種目ニュースポーツ
■体力向上

【日程】
木曜日
10:15~12:00

【対象】
18歳以上の
女性

【定員】
40人

【料金】
700円
×3ヶ月回数

いきいき元気体操

おススメポイント♪

■音楽＋ウォーキング＋ランニング
■ニュースポーツ
■体力維持

【日程】
木曜日
13:30~15:00

【対象】
18歳以上

【定員】
40人

【料金】
500円
×3ヶ月回数