

2024年 11月

大人レッスンプログラム

	火	水	木	金	土	日
朝 (9:00~12:00)	リンパヨガ&エアロ (10:15~11:15) 会議室	心もほぐすヨガ (10:00~11:30) 会議室	ベーシックヨガ (9:30~10:30) 会議室	やさしいピラティス (9:15~10:00) 会議室	ハッピーバレエ ストレッチ ウェルネス (11:00~12:00) 会議室	モーニングヨガ (9:30~10:30) 第二
昼 (12:00~18:00)			しゅふスポ (10:15~12:00) 大会		ハッピーバレエ ストレッチ フィットネス (12:15~13:15) 会議室	
夜 (18:00~21:00)	MARICO ZUMBA (19:15~20:00) 第三	卓球教室 入門 (18:00~19:10) 大会	ダイナミックヨガ (10:45~11:45) 会議室	いきいき元気体操 (13:30~15:00) 大会	はじめてダンス (19:30~20:30) 第三	
		卓球教室 初級 (19:20~20:30) 大会				

■ 成人・高齢者向けレッスン：1ヶ月レッスン一覧（11月期）

クラス名	曜日	時間	定員	開催日程	1ヶ月受講料	都度参加
				11月		
リンパヨガ&エアロ	火	10:15~11:15	30人	12,19	1,400円	1,000円/回
MARIKO ZUMBA	火	19:15~20:00	30人	12,19	1,400円	1,000円/回
心もほぐすヨガ	水	10:00~11:30	12人	13,20,27	3,000円	1,300円/回
ベーシックヨガ	木	9:30~10:30	10人	7,14,21	2,700円	1,300円/回
ダイナミックヨガ	木	10:45~11:45	10人	7,14,21	2,700円	1,300円/回
しゅふスポ	木	10:15~12:00	30人	7,14,21,28	2,800円	1,000円/回
やさしいピラティス	金	9:15~10:00	10人	1,8,15,22,29	5,000円	1,500円/回
はじめてダンス	金	19:30~20:30	30人	1,8,15,29	2,800円	1,000円/回
ハッピーバレエ ストレッチ ウェルネス	土	11:00~12:00	12人	2,9,16,23,30	7,500円	2,000円/回
ハッピーバレエ ストレッチ フィットネス	土	12:15~13:15	12人	2,9,16,23,30	7,500円	2,000円/回
モーニング ヨガ	日	9:30~10:30	30人	3,17,21	2,100円	1,000円/回

全レッスン初回500円で体験できます♪



■ 成人・高齢者向けレッスン：3ヶ月レッスン一覧（10～12月期）

クラス名	曜日	時間	定員	開催日程			受講料
				10月	11月	12月	
卓球 (入門クラス) ※初心者に限る	水	18:00～19:10	10人	2,9,16,30	13,20,27	4,11,18,25	7,700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	2,9,16,30	13,20,27	4,11,18,25	7,700円
いきいき元気体操	木	13:30～15:00	30人	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5,12,19	6,000円



リンパヨガ&エアロ

おすすめポイント♪

- 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

おすすめポイント♪

- 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

心もほぐすヨガ



ヨガだけではなく瞑想をしたり
カラダだけではなくココロもほぐす

少人数だからこそ丁寧に先生が
教えてくれるのでゆっくり受講が可能

【日程】

水曜日

10:00~11:30

【対象】

18歳以上

【定員】

12人

【料金】

1000円×月回数

※都度参加あり

ボディメイクダンス

おすすめポイント♪

- 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

おすすめポイント♪

- 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】

900円×月回数
※都度参加あり

ダイナミックヨガ

おすすめポイント♪

- ベーシックヨガ+a
- 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】

900円×月回数
※都度参加あり

しゅふスポ

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】

30人

【料金】

700円×月回数
※都度参加あり

やさしいピラティス

おすすめポイント♪

- 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】

10人

【料金】

1000円×月回数
※都度参加あり

ハッピーバレエストレッチ(ウェルネス・フィットネス)

おすすめポイント♪

- ストレッチ×バレエ
- 姿勢改善



【日程】 土曜日

① ウェルネス
11:00~12:00
② フィットネス
12:15~13:15

【対象】

- ① 40~90歳
- ② 20~60歳

【定員】

各12人

【料金】

1500円×月回数
※都度参加あり

モーニングヨガ

おすすめポイント♪

- 爽快な一日のスタートに！
- 姿勢/体調改善



【日程】

日曜日

9:30~10:30

【対象】

18歳以上

【定員】

30人

【料金】

700円×月回数
※都度参加あり

いきいき元気体操

おすすめポイント♪

- 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

卓球（入門）

おすすめポイント♪

- 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）

おすすめポイント♪

- 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