

1月START 定期教室 フロアプログラム 回数割入金受付中

2021/12/1

日	NOA	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員	
		F01 初めてのピラティス …初心者の方も安心。ピラティスの基礎からゆっくり進めていきます。	9:45~10:45	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員	
		F02 ヨガ …正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	11:00~12:00	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																									
会員					⑨ 1/9	8,100 円	⑧ 1/16	7,200 円	⑦ 1/23	6,300 円	⑥ 1/30	5,400 円	⑤ 2/13	4,500 円	④ 2/20	3,600 円	③ 2/27	2,700 円	② 3/13	1,800 円	最終日 3/20	900 円			
一般					⑨ 1/9	9,000 円	⑧ 1/16	8,000 円	⑦ 1/23	7,000 円	⑥ 1/30	6,000 円	⑤ 2/13	5,000 円	④ 2/20	4,000 円	③ 2/27	3,000 円	② 3/13	2,000 円	最終日 3/20	1,000 円			

月	NOA	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F03 ピラティス …筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。健康で美しい身体を作ろう!!	10:45~11:45	多目的	1	2	3																			16
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F04 コアバランス …簡単な有酸素運動と身体の芯(コア)を鍛えるトレーニング&バランス。無理なく安心	13:30~14:30	多目的	1	2	3	4	5	6	7															16
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F19 おかあさんといっしょ	15:00~16:00	会議室	1	2	3																		8	
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F21 リトルバレエ …音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しずつ練習していきます。	15:00~16:00	多目的	1	2	3	4	5	6	7	8													16	
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																										
会員					⑦ 1/17	6,300 円	⑥ 1/31	5,400 円	⑤ 2/7	4,500 円	④ 2/14	3,600 円	③ 2/21	2,700 円	② 3/7	1,800 円	最終日 3/14	900 円								
一般					⑦ 1/17	7,000 円	⑥ 1/31	6,000 円	⑤ 2/7	5,000 円	④ 2/14	4,000 円	③ 2/21	3,000 円	② 3/7	2,000 円	最終日 3/14	1,000 円								

火	NOA	教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F05 骨盤ストレッチ …ちまたで大人気の骨盤エクササイズ。骨盤の歪みや姿勢を正して美しいボディラインを!!	10:10~11:10	多目的	1	2	3																		16	
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F06 エアロビクス初級 …最初はゆっくり、徐々にレベルアップ! 楽しく動いてしっかり汗をかこう!!	11:30~12:30	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45	
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F07 ルーシーダットン …深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め元気な身体をつくります。	11:45~12:45	多目的	1	2	3	4																	16	
		教室名	時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																			定員		
		F08 燃焼系ボクシング …有酸素運動とトレーニングで身体を引き締めます。理想のBODYを目指しましょう!!		第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											14	
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																										
会員					⑪ 1/11	9,900 円	⑩ 1/18	9,000 円	⑨ 1/25	8,100 円	⑧ 2/1	7,200 円	⑦ 2/8	6,300 円	⑥ 2/15	5,400 円	⑤ 2/22	4,500 円	④ 3/1	3,600 円	③ 3/8	2,700 円	② 3/15	1,800 円	最終日 3/22	900 円
一般					⑪ 1/11	11,000 円	⑩ 1/18	10,000 円	⑨ 1/25	9,000 円	⑧ 2/1	8,000 円	⑦ 2/8	7,000 円	⑥ 2/15	6,000 円	⑤ 2/22	5,000 円	④ 3/1	4,000 円	③ 3/8	3,000 円	② 3/15	2,000 円	最終日 3/22	1,000 円

★	NOA	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)												定員					
		F09 リズム&トレーニング …リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルやステップ台を利用したトレーニングを行います。		9:45~10:45	多目的	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11							
F11 アロマヨガ …アロマの香りでリラックスしながらヨガ。身体のバランスを整えます。		20:15~21:15	第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9											16
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																							
会員		⑪ 1/5	9,900 円	⑩ 1/12	9,000 円	⑨ 1/19	8,100 円	⑧ 1/26	7,200 円	⑦ 2/2	6,300 円	⑥ 2/9	5,400 円	⑤ 2/16	4,500 円	④ 3/2	3,600 円	③ 3/9	2,700 円	② 3/16	1,800 円	最終日 3/23	900 円
一般		⑪ 1/5	11,000 円	⑩ 1/12	10,000 円	⑨ 1/19	9,000 円	⑧ 1/26	8,000 円	⑦ 2/2	7,000 円	⑥ 2/9	6,000 円	⑤ 2/16	5,000 円	④ 3/2	4,000 円	③ 3/9	3,000 円	② 3/16	2,000 円	最終日 3/23	1,000 円

★	NOA	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)												定員						
		F13 フラダンス …ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!! お子様連れでも参加できます。		14:00~15:00	体育館	1	2	3	4	5	6	7												
F14 ヨガ …正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。		20:30~21:30	第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									14
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																								
会員		⑪ 1/7	9,900 円	⑩ 1/14	9,000 円	⑨ 1/21	8,100 円	⑧ 1/28	7,200 円	⑦ 2/4	6,300 円	⑥ 2/18	5,400 円	⑤ 2/25	4,500 円	④ 3/4	3,600 円	③ 3/11	2,700 円	② 3/18	1,800 円	最終日 3/25	900 円	
一般		⑪ 1/7	11,000 円	⑩ 1/14	10,000 円	⑨ 1/21	9,000 円	⑧ 1/28	8,000 円	⑦ 2/4	7,000 円	⑥ 2/18	6,000 円	⑤ 2/25	5,000 円	④ 3/4	4,000 円	③ 3/11	3,000 円	② 3/18	2,000 円	最終日 3/25	1,000 円	

★	NOA	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)												定員							
		F15 コアローラー …筒状のボールを利用しながら背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体を作ります。		9:45~10:45	第一会議室	1	2	3	4	5															14
F16 ラテンエアロ …ラテンのリズムにのって踊ります。通常のエアロビクスと一味違う内容を楽しもう。		11:00~12:00	第一会議室	1	2	3	4	5	6	7													14		
F18 ピラティス …筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。健康で美しい身体を作ろう!!		19:00~20:00	第一会議室	1	2	3	4																	14	
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																									
会員		⑫ 1/8	10,800 円	⑪ 1/15	9,900 円	⑩ 1/22	9,000 円	⑨ 1/29	8,100 円	⑧ 2/5	7,200 円	⑦ 2/12	6,300 円	⑥ 2/19	5,400 円	⑤ 2/26	4,500 円	④ 3/5	3,600 円	③ 3/12	2,700 円	② 3/19	1,800 円	最終日 3/26	900 円
一般		⑫ 1/8	12,000 円	⑪ 1/15	11,000 円	⑩ 1/22	10,000 円	⑨ 1/29	9,000 円	⑧ 2/5	8,000 円	⑦ 2/12	7,000 円	⑥ 2/19	6,000 円	⑤ 2/26	5,000 円	④ 3/5	4,000 円	③ 3/12	3,000 円	② 3/19	2,000 円	最終日 3/26	1,000 円

※回数割とは残り回数分の参加料で途中からご参加いただけます(開催日程の上部、丸囲み数字をご参考に)

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ