

4月START 定期教室 フロアプログラム 回数割入金受付中

2022/4/3

		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		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
		…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。																								
		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		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
		…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。																								
		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		初回	9,900円	⑩	9,000円	⑨	8,100円	⑧	7,200円	⑦	6,300円	⑥	5,400円	⑤	4,500円	④	3,600円	③	2,700円	②	1,800円	最終日	900円			
一般		初回	11,000円	⑩	10,000円	⑨	9,000円	⑧	8,000円	⑦	7,000円	⑥	6,000円	⑤	5,000円	④	4,000円	③	3,000円	②	2,000円	最終日	1,000円			

		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		10:45~11:45	多目的	1	2	3	4	5	6	7													16
		…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!!																							
		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		13:30~14:30	多目的	1	2	3	4	5	6														16
		…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																							
		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					
		F22 リトルバレエ		15:00~16:00	第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8												14
		…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。																							
		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		初回	9,900円	⑩	9,000円	⑨	8,100円	⑧	7,200円	⑦	6,300円	⑥	5,400円	⑤	4,500円	④	3,600円	③	2,700円	②	1,800円	最終日	900円		
一般		初回	11,000円	⑩	10,000円	⑨	9,000円	⑧	8,000円	⑦	7,000円	⑥	6,000円	⑤	5,000円	④	4,000円	③	3,000円	②	2,000円	最終日	1,000円		

		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 ZUMBA		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		
		…ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪																										
		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		11:30~12:30	多目的	1	2	3	4	5	6	7													16			
		…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。																										
		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		19:45~20:45	第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9											14			
		…ボクシングのパンチやディフェンスの動作を取り入れた有酸素運動!!																										
		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	初回日	12,600円	⑬	11,700円	⑫	10,800円	⑪	9,900円	⑩	9,000円	⑨	8,100円	⑧	7,200円	⑦	6,300円	⑥	5,400円	⑤	4,500円	④	3,600円	③	2,700円	②	1,800円	最終日	900円
一般	初回日	14,000円	⑬	13,000円	⑫	12,000円	⑪	11,000円	⑩	10,000円	⑨	9,000円	⑧	8,000円	⑦	7,000円	⑥	6,000円	⑤	5,000円	④	4,000円	③	3,000円	②	2,000円	最終日	1,000円

		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		9:45~10:45	多目的	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11									16			
		…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。																										
		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								
		F23 幼児体操		14:00~16:00	多目的	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										18			
		…色々な道具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適!!																										
		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								
		F11 アロマヨガ		20:15~21:15	第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										14			
		…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。																										
		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	初回日	12,600円	⑬	11,700円	⑫	10,800円	⑪	9,900円	⑩	9,000円	⑨	8,100円	⑧	7,200円	⑦	6,300円	⑥	5,400円	⑤	4,500円	④	3,600円	③	2,700円	②	1,800円	最終日	900円
一般	初回日	14,000円	⑬	13,000円	⑫	12,000円	⑪	11,000円	⑩	10,000円	⑨	9,000円	⑧	8,000円	⑦	7,000円	⑥	6,000円	⑤	5,000円	④	4,000円	③	3,000円	②	2,000円	最終日	1,000円

		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		14:00~15:00		体育館		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20												45								
		…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。																										
		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								
		F14 ヨガ		20:30~21:30		第一会議室		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12												14								
		…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。																										
		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	初回日	12,600 円	⑬	11,700 円	⑫	10,800 円	⑪	9,900 円	⑩	9,000 円	⑨	8,100 円	⑧	7,200 円	⑦	6,300 円	⑥	5,400 円	⑤	4,500 円	④	3,600 円	③	2,700 円	②	1,800 円	最終日	900 円
一般	初回日	14,000 円	⑬	13,000 円	⑫	12,000 円	⑪	11,000 円	⑩	10,000 円	⑨	9,000 円	⑧	8,000 円	⑦	7,000 円	⑥	6,000 円	⑤	5,000 円	④	4,000 円	③	3,000 円	②	2,000 円	最終日	1,000 円

		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		9:45~10:45		第一会議室		1 2 3 4 5 6												14								
		…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。																										
		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								
		F16 ラテンエアロ		11:00~12:00		第一会議室		1 2 3 4 5 6												14								
		…ラテンのリズムにのって踊ります。通常のエアロピクスと一味違う内容を楽しもう。																										
		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								
		F17 初めてのヨガ		12:30~13:30		多目的		1 2 3 4												16								
		…初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。																										
		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								
		F18 ピラティス		19:00~20:00		第一会議室		1 2 3												14								
		…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!!																										
		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								
		F28 幼児体操②		15:20~16:20		多目的		1 2 3 4												18								
		…色々な道具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適!!																										
		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	初回日	12,600 円	⑬	11,700 円	⑫	10,800 円	⑪	9,900 円	⑩	9,000 円	⑨	8,100 円	⑧	7,200 円	⑦	6,300 円	⑥	5,400 円	⑤	4,500 円	④	3,600 円	③	2,700 円	②	1,800 円	最終日	900 円
一般	初回日	14,000 円	⑬	13,000 円	⑫	12,000 円	⑪	11,000 円	⑩	10,000 円	⑨	9,000 円	⑧	8,000 円	⑦	7,000 円	⑥	6,000 円	⑤	5,000 円	④	4,000 円	③	3,000 円	②	2,000 円	最終日	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)

競宮スポーツ・コミュニティプラザ