9月START　定期教室　フロアプログラム　回数割入会受付中

日 フロア

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	30

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 9/8	¥6,300	残り６ 9/15	¥5,400	残り５ 9/29	¥4,500	残り４ 10/13	¥3,600	残り３ 10/20	¥2,700	残り２ 10/27	¥1,800	残り１ 11/10	¥900																						
一般	初回日 9/8	¥7,000	残り６ 9/15	¥6,000	残り５ 9/29	¥5,000	残り４ 10/13	¥4,000	残り３ 10/20	¥3,000	残り２ 10/27	¥2,000	残り１ 11/10	¥1,000																						

月 フロア

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 8 9	16
F19　お母さんといっしょ(2・3歳) ・・・手遊び、ボール遊び、マットの上でゴロゴロ。お母さんと一緒に楽しめる体操教室。	15:00～16:00	多目的	~~1~~ 2 3 4 5 6 7 8 9	10組
F23　リトルバレエ(4歳～6歳未就学児) ・・・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	第1会議室	~~1~~ ~~2~~ 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	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	初回日 9/2	¥5,400	残り５ 9/9	¥4,500	残り４ 9/30	¥3,600	残り３ 10/7	¥2,700	残り２ 10/21	¥1,800	残り１ 11/11	¥900																								
一般	初回日 9/2	¥6,000	残り５ 9/9	¥5,000	残り４ 9/30	¥4,000	残り３ 10/7	¥3,000	残り２ 10/21	¥2,000	残り１ 11/11	¥1,000																								

火 フロア

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(タイ式ヨガ) ・・・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。	11:30～12:30	多目的	~~1~~ 2 3 4	16
F08　燃焼系ボクシング ・・・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!!	19:40～20:40	第1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	初回日 9/3	¥9,000	残り９ 9/10	¥8,100	残り８ 9/17	¥7,200	残り７ 10/1	¥6,300	残り６ 10/8	¥5,400	残り５ 10/15	¥4,500	残り４ 10/22	¥3,600	残り３ 10/29	¥2,700	残り２ 11/5	¥1,800	残り１ 11/12	¥900																
一般	初回日 9/3	¥10,000	残り９ 9/10	¥9,000	残り８ 9/17	¥8,000	残り７ 10/1	¥7,000	残り６ 10/8	¥6,000	残り５ 10/15	¥5,000	残り４ 10/22	¥4,000	残り３ 10/29	¥3,000	残り２ 11/5	¥2,000	残り１ 11/12	¥1,000																

* フロア

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
F10　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。	11:00～12:30	多目的	1 2	18

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 9/4	¥12,000	残り９ 9/11	¥10,800	残り８ 9/18	¥9,600	残り７ 9/25	¥8,400	残り６ 10/2	¥7,200	残り５ 10/9	¥6,000	残り４ 10/16	¥4,800	残り３ 10/23	¥3,600	残り２ 10/30	¥2,400	残り１ 11/6	¥1,200																
非会員	初回日 9/4	¥13,000	残り９ 9/11	¥11,700	残り８ 9/18	¥10,400	残り７ 9/25	¥9,100	残り６ 10/2	¥7,800	残り５ 10/9	¥6,500	残り４ 10/16	¥5,200	残り３ 10/23	¥3,900	残り２ 10/30	¥2,600	残り１ 11/6	¥1,300																

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ての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 12 13	16
F24　幼児体操(4歳～6歳未就学児) ・・・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！！	14:00～15:00	多目的	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	18
F11　アロマヨガ ・・・アロマの香りでリラクッスしながらヨガ。身体のバランスを整えます。	20:15～21:15	第1会議室	1 2 3 4 5 6	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	初回日 9/4	¥9,000	残り９ 9/11	¥8,100	残り８ 9/18	¥7,200	残り７ 9/25	¥6,300	残り６ 10/2	¥5,400	残り５ 10/9	¥4,500	残り４ 10/16	¥3,600	残り３ 10/23	¥2,700	残り２ 10/30	¥1,800	残り１ 11/6	¥900																
一般	初回日 9/4	¥10,000	残り９ 9/11	¥9,000	残り８ 9/18	¥8,000	残り７ 9/25	¥7,000	残り６ 10/2	¥6,000	残り５ 10/9	¥5,000	残り４ 10/16	¥4,000	残り３ 10/23	¥3,000	残り２ 10/30	¥2,000	残り１ 11/6	¥1,000																

曜日	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
木 フロア	F20 ヨチヨチ(1歳半～3歳未満) ・・・走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します。	9:30～10:15	多目的	~~1~~ ~~2~~ 3	10組
	F21 ピヨピヨ(1歳～1歳半未満) ・・・跳び箱・鉄棒・マット運動など少しづつステップアップして練習します。	10:30～11:15	多目的	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10組
	F26 ちびっこダンス(4歳～6歳未就学児) ・・・楽しくダンスを踊ります！子ども達の笑顔あふれる教室です。	15:30～16:30	多目的	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	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	初回日 9/5	¥9,000	残り９ 9/12	¥8,100	残り８ 9/19	¥7,200	残り７ 9/26	¥6,300	残り６ 10/3	¥5,400	残り５ 10/10	¥4,500	残り４ 10/17	¥3,600	残り３ 10/24	¥2,700	残り２ 10/31	¥1,800	残り１ 11/7	¥900
一般	初回日 9/5	¥10,000	残り９ 9/12	¥9,000	残り８ 9/19	¥8,000	残り７ 9/26	¥7,000	残り６ 10/3	¥6,000	残り５ 10/10	¥5,000	残り４ 10/17	¥4,000	残り３ 10/24	¥3,000	残り２ 10/31	¥2,000	残り１ 11/7	¥1,000

曜日	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
金 フロア	F13 フラダンス ・・・ハワイアンの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 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26	45
	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1会議室	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ 5 6 7 8	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	初回日 9/6	¥9,000	残り９ 9/13	¥8,100	残り８ 9/20	¥7,200	残り７ 9/27	¥6,300	残り６ 10/4	¥5,400	残り５ 10/11	¥4,500	残り４ 10/18	¥3,600	残り３ 10/25	¥2,700	残り２ 11/1	¥1,800	残り１ 11/8	¥900
一般	初回日 9/6	¥10,000	残り９ 9/13	¥9,000	残り８ 9/20	¥8,000	残り７ 9/27	¥7,000	残り６ 10/4	¥6,000	残り５ 10/11	¥5,000	残り４ 10/18	¥4,000	残り３ 10/25	¥3,000	残り２ 11/1	¥2,000	残り１ 11/8	¥1,000

曜日	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
土 フロア	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1会議室	~~1~~ ~~2~~ 3 4 5 6 7 8 9	14
	F22 親子体操(3歳～6歳未就学児) ・・・様々な用具を使って運動します。親子のスキンシップの場に最適！	9:30～10:30	体育館	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ 4 5 6 7 8	25組

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 9/7	¥9,000	残り９ 9/14	¥8,100	残り８ 9/21	¥7,200	残り７ 9/28	¥6,300	残り６ 10/5	¥5,400	残り５ 10/12	¥4,500	残り４ 10/19	¥3,600	残り３ 10/26	¥2,700	残り２ 11/2	¥1,800	残り１ 11/9	¥900
一般	初回日 9/7	¥10,000	残り９ 9/14	¥9,000	残り８ 9/21	¥8,000	残り７ 9/28	¥7,000	残り６ 10/5	¥6,000	残り５ 10/12	¥5,000	残り４ 10/19	¥4,000	残り３ 10/26	¥3,000	残り２ 11/2	¥2,000	残り１ 11/9	¥1,000

※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)

鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ

9月START　定期教室　プールプログラム　回数割入会受付中

曜日		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
月	プール	P01　親子水中運動 ・・・プールの中ですべり台やトンネルくぐり、親子のスキンシップの場に最適！	11:00～11:55	プール	~~1~~ 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	25組
		P03　幼児水泳 ・・・初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび（浮く）/バタ足/クロール/背面キック	14:30～15:25	プール	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	35

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 9/2 ¥5,400	残り５ 9/9 ¥4,500	残り４ 9/30 ¥3,600	残り３ 10/7 ¥2,700	残り２ 10/21 ¥1,800	残り１ 11/11 ¥900
一般	初回日 9/2 ¥6,000	残り５ 9/9 ¥5,000	残り４ 9/30 ¥4,000	残り３ 10/7 ¥3,000	残り２ 10/21 ¥2,000	残り１ 11/11 ¥1,000

曜日		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
水	プール	P07　幼児水泳 ・・・初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび（浮く）/バタ足/クロール/背面キック	15:30～16:25	プール	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ ~~5~~ ~~6~~ 7 8 9 10 11 12	25

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 9/4 ¥9,000	残り９ 9/11 ¥8,100	残り８ 9/18 ¥7,200	残り７ 9/25 ¥6,300	残り６ 10/2 ¥5,400	残り５ 10/9 ¥4,500	残り４ 10/16 ¥3,600	残り３ 10/23 ¥2,700	残り２ 10/30 ¥1,800	残り１ 11/6 ¥900
一般	初回日 9/4 ¥10,000	残り９ 9/11 ¥9,000	残り８ 9/18 ¥8,000	残り７ 9/25 ¥7,000	残り６ 10/2 ¥6,000	残り５ 10/9 ¥5,000	残り４ 10/16 ¥4,000	残り３ 10/23 ¥3,000	残り２ 10/30 ¥2,000	残り１ 11/6 ¥1,000

曜日		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
月	プール	P15　小学生　初級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ	16:30～17:25	プール	~~1~~ ~~2~~ 3 4	16
		P16　小学生　初中級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	17:30～18:25	プール	1 2 3 4 5 6	20
		P17　小学生　中級 ・・・平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	16:30～17:25	プール	1 2 3 4 5 6 7	16
		P18　小学生　上級 ・・・平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	17:30～18:25	プール	~~1~~ ~~2~~ 3 4 5	12

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 9/2 ¥5,400	残り５ 9/9 ¥4,500	残り４ 9/30 ¥3,600	残り３ 10/7 ¥2,700	残り２ 10/21 ¥1,800	残り１ 11/11 ¥900
一般	初回日 9/2 ¥6,000	残り５ 9/9 ¥5,000	残り４ 9/30 ¥4,000	残り３ 10/7 ¥3,000	残り２ 10/21 ¥2,000	残り１ 11/11 ¥1,000

曜日		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
水	プール	P22　小学生　初級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ	17:30～18:25	プール	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ 4 5 6 7 8 9 10	10
		P24　小学生　中級 ・・・平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	17:30～18:25	プール	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ 4 5	10

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 9/4 ¥9,000	残り９ 9/11 ¥8,100	残り８ 9/18 ¥7,200	残り７ 9/25 ¥6,300	残り６ 10/2 ¥5,400	残り５ 10/9 ¥4,500	残り４ 10/16 ¥3,600	残り３ 10/23 ¥2,700	残り２ 10/30 ¥1,800	残り１ 11/6 ¥900
一般	初回日 9/4 ¥10,000	残り９ 9/11 ¥9,000	残り８ 9/18 ¥8,000	残り７ 9/25 ¥7,000	残り６ 10/2 ¥6,000	残り５ 10/9 ¥5,000	残り４ 10/16 ¥4,000	残り３ 10/23 ¥3,000	残り２ 10/30 ¥2,000	残り１ 11/6 ¥1,000

曜日		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
木	プール	P30　小学生　初中級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	16:30～17:25	プール	~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ 5	20
		P31　小学生　初中級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	17:30～18:25	プール	~~1~~ 2 3 4 5 6 7	20
		P32　小・中学生　上級 ・・・バタフライ/個人メドレー他	18:30～19:25	プール	1 2 3 4 5 6 7	12

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 9/7 ¥9,000	残り９ 9/14 ¥8,100	残り８ 9/21 ¥7,200	残り７ 9/28 ¥6,300	残り６ 10/5 ¥5,400	残り５ 10/12 ¥4,500	残り４ 10/19 ¥3,600	残り３ 10/26 ¥2,700	残り２ 11/2 ¥1,800	残り１ 11/9 ¥900
一般	初回日 9/7 ¥10,000	残り９ 9/14 ¥9,000	残り８ 9/18 ¥8,000	残り７ 9/28 ¥7,000	残り６ 10/5 ¥6,000	残り５ 10/12 ¥5,000	残り４ 10/19 ¥4,000	残り３ 10/26 ¥3,000	残り２ 11/2 ¥2,000	残り１ 11/9 ¥1,000

曜日		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
土	プール	P37　小学生　初中級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	15:00～15:55	プール	1 2 3	20
		P38　小学生　初中級 ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	16:00～16:55	プール	~~1~~ ~~2~~ 3 4 5 6 7	20
		P39　小・中学生　上級 ・・・バタフライ/個人メドレー他	17:00～17:55	プール	~~1~~ 2 3	12

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 9/7 ¥7,200	残り７ 9/14 ¥6,300	残り６ 9/28 ¥5,400	残り５ 10/5 ¥4,500	残り４ 10/12 ¥3,600	残り３ 10/26 ¥2,700	残り２ 11/2 ¥1,800	残り１ 11/9 ¥900
一般	初回日 9/7 ¥8,000	残り７ 9/14 ¥7,000	残り６ 9/28 ¥6,000	残り５ 10/5 ¥5,000	残り４ 10/12 ¥4,000	残り３ 10/26 ¥3,000	残り２ 11/2 ¥2,000	残り１ 11/9 ¥1,000