9月START 定期数室 フロアプログラム 回数割入会受付中

	n±88	88 W +8 TC		rin ⇒t-ub≥r	***	マクロココギリ	##t+\		
	時間 11:00~12:00	開催場所 体育館	1 8 8 1			での申込可能人	1 1 1 1	18 19 20 3	定員 30
・・・・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。				3 0 7 8		11 12 10 14	13 10 11	18 19 20 .	
ョ 2	での回数となります)								
9/8 9/8 9/15 9/15 9/29 44,300 10/13 43,000 10/20 42,700 10/27 41,000 11/10 4300									
- 初回日 y/8 ¥7,000 残り6 y/15 ¥6,000 残り5 y/29 ¥5,000 残り4 10/13 ¥4,000 残り3 10/20 ×3,000 残り2 11/10 ¥1,000									
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
FO4 コアパランス ・・・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					16
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	時間	開催場所		空き状況	 数値は定合き	 での申込可能人	<u> </u>		定員
F19 お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	多目的	1 2 3 4	5 6 7 8	1 1 1	COST ESTINATION			10組
··・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。	0+99	00 W.18 Tr	/ 2 5 7				MF-7		
<u>数室名</u> <u>りトルパレエ(4歳~6歳未就学児)</u>	時間 15:00~16:00	開催場所 第1会議室			1 1 1	での申込可能人	SX)		定員
・・・・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。	L		1 2 3 4	5 6 7 8	8 9 10 1	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	での回数となります)	1			<u> </u>				
金 初回日 ¥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									
- 初回日 ¥6,000 残り5 ¥5,000 残り4 ¥4,000 残り3 ¥3,000 残り2 ¥2,000 残り1 ¥1,000									
般 9/2 ¥6,000 9/9 ¥5,000 9/30 ¥4,000 10/21 ¥2,000 11/11 ¥1,000									
教室名	時間	開催場所		空含状况	数値は定員ま	での申込可能人	类7)		定員
FO7 ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	多目的	1 2 3 4	1070					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。	****	00 W.IOT	/ 2 9 4		<u> </u>		<u> </u>		
<u>数室名</u> <i>FO8 燃焼系ポクシング</i>	時間 19:40~20:40	開催場所 第1会議室		空き状況	数値は定員ま	での申込可能人	5 (0)		定員
・・・・・・・・・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!!		717 - 127	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									
金 初回日 ¥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 ¥2,700 残り 2 11/5 ¥1,800 残り 1 11/12	¥900								
- 初回日 V10,000 房0 9 V0,000 房0 8 V0,000 房0 7 V7,000 房0 6 V6,000 房0 5 V5,000 房0 4 V4,000 房0 3 V2,000 房0 2 V2,000 房0 1	¥1 000								
№ 9/3	71,000								
数室名	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
						· ~ ~ > T ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	~~		
F10 ヨガ	11:00~12:30	多目的	1 2				! i		
…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。			- 1 2						18
・・・・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。	枚となります)		1 2						
・・・・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。	放となります) ¥1 200		1 2						
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	数となります) ¥1,200 ¥1,300		1 2						
・・・・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。 ***********************************	数となります) ¥1,200 ¥1,300		1 2						
・・・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(知用み数字は最終日までの回数 10/20	なとなります) ¥1,200 ¥1,300 時間	多目的	1 2			での申込可能人	350		
・・・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。 日本	放となります) ¥1,200 ¥1,300	多目的			数値は定員ま		50	5	18
・・・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(知問数割料金(知問数数字は最終日までの回数 10/20 1	************************************	多目的 開催場所 多目的		空き状況 5 6 7 8	数値は定員ま	11 12 13			18 定員 16
・・・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。 日本	なとなります) ¥1,200 ¥1,300 時間	多目的	A B A	空き状況 5 6 7 8 空き状況	数値は定員ま 9 10 : 数値は定員ま			5	18 定員 16 定員
・・・・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。 ##日報及び回覧制料金魚用が数字は最終日までの回覧	はとなります) ¥1,200 ¥1,300 時間 9:45~10:45 時間 14:00~15:00	多目的 開催場所 多目的 開催場所 多目的	A B A	空き状況 5 6 7 8 空き状況 5 6 7 8	数値は定員ま 9 10 3 数値は定員ま	11 12 13	数)	5	定員 16 定員 18
・・・・正しい呼吸法でボーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。 ##日程及び回数観角公用子数目は最初に表が見かれている。 ## 12,000	なとなります) ¥1,200 ¥1,300 B間 9:45~10:45	多目的 開催場所 多目的 開催場所	1 2 3 4	空き状況 5 6 7 を 空き状況 5 6 7 を 空き状況	数値は定員ま 9 10 3 数値は定員ま	11 12 13	数)	5	定員 16 定員 18 定員
・・・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。 新田田殿及切回教制会処理み数字は最終日までの回覧	************************************	多目的 開催場所 多目的 開催場所 多目的	A B A	空き状況 5 6 7 を 空き状況 5 6 7 を 空き状況	数値は定員ま 9 10 3 数値は定員ま	11 12 13	数)	5	定員 16 定員
・・・正しい呼吸法でボーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。 開催日程及び回取割料金(外間入版すは最終日までの回覧	************************************	多目的 開催場所 多目的 開催場所 多目的	1 2 3 4	空き状況 5 6 7 を 空き状況 5 6 7 を 空き状況	数値は定員ま 9 10 3 数値は定員ま	11 12 13	数)	5	定員 16 定員 18 定員
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	#となります。 ¥1,200 ¥1,300 \$\frac{\text{HBI}}{20.45}	多目的 開催場所 多目的 開催場所 多目的	1 2 3 4	空き状況 5 6 7 を 空き状況 5 6 7 を 空き状況	数値は定員ま 9 10 3 数値は定員ま	11 12 13	数)	5	定員 16 定員 18 定員
・・・・正しい呼吸法でボーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	#となります。 ¥1,200 ¥1,300 ¥1,300 9:45~10:45 時間	多目的 開催場所 多目的 開催場所 多目的	1 2 3 4	空き状況 5 6 7 を 空き状況 5 6 7 を 空き状況	数値は定員ま 9 10 3 数値は定員ま	11 12 13	数)	5	定員 16 定員 18 定員

		数室名	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
	F20	ク <i>ヨチヨチ(1歳半〜3歳未満)</i>	9:30~10:15	多目的 1 2	2 3	10組
		****だる・飛い・戦がる・いらさかるほど、さよさよな弱臭を使うて来して呼吸しより。 ************************************	時間	88 AV 18 TC		
	F21	*·==		開催場所 多目的 , , ,		
	<i>F21</i>	/ こうこうけぬ(~) 成 チネ海/ ・・・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。	10.00 11110	1 2	2 3 4 5 6 7 8 9 10	10組
7		教室名	時間	開催場所		
木岩	F26	6 ちびっこダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	夕口的	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	16
		・・・・楽しくダンスを踊ります!子ども達の笑顔あられる教室です。		1 2		16
		開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日ま	までの回数となります)			
	会 初 員	初回日 ¥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 7 11/2	1 ¥900			
	般	初回日 10,000 残り 9 9/12 49,000 残り 8 9/19 48,000 残り 7 9/26 47,000 残り 6 10/3 46,000 残り 5 10/10 45,000 残り 4 10/17 44,000 残り 3 10/24 43,000 残り 2 10/31 42,000 残り 2 10/31 42,000 残り 3 10/24 43,000 31/24 43/	7 ¥1,000			
	· · · · · ·					
		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	<i>3 フラダンス</i>	14:00~15:00	体育館 1/2	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 2	<i>20</i> 45
		・・・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。			2 23 24 25 26	
		数室名	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
. 2	F14	数室名 4 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 / 2	2 3 4 5 6 7 8	14
# P						
	A *	開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日意) おいろ またら フロッカン フロッカン またら フロッカン またら フロッカン フロッカン またら フロッカン またら フロッカン フロック フロッカン フロッカ				
	19	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 3 10/18 ¥3,600 残り 3 10/25 ¥2,700 残り 2 11/1 ¥1,800 残り 3	1 /8 ¥900			
	一 般	初回日 10,000 残り 9 9/13 49,000 残り 8 9/20 残り 8 9/20 3 48,000 残り 7 9/27 47,000 残り 6 10/4 46,000 残り 5 10/11 45,000 残り 4 10/18 44,000 残り 3 10/25 43,000 残り 2 11/1 42,000 残り 3 10/25 43,000 残り 3 10/25 43,000 残り 3 10/25 43,000 残り 3 10/25 43,000 3	1 /8 ¥1,000			
		数室名	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	6	11:00~12:00	第1会議室 1 2	2 3 4 5 6 7 8 9	14
		···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。		/		
	F22	<u>教室名</u>	時間 9:30~10:30	開催場所 体育館	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)	定員
± 7		2 <i>親子体操(3歳~6歳未就学児)</i> ・・・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	<u> </u>	2 3 4 5 6 7 8	25組
P		開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日ま	までの回数となります)			
	会 初		1 ¥900			
	A	9// 9/14 9/21 9/28 10/3 10/12 10/19 10/20 11/2 11/	/9			
	— 般	初回日 ¥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 2 11/2 ¥2,000 残り 3 10/26 11/2 ¥3,000 11/2 ¥3,000 3 10/26 11/2 ¥3,000 3 10/26 11/2 11/	1 /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)

鷺宮スポーツ・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

		引入运文1										\
		時間 11:00~11:55	<u>開催場所</u> プール	10	3 1 5		空き状況(数値 3 <i>9 10 11</i>		での申込可能	人数)		
	・・・・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! PO3 幼児水泳	14:30~15:25	プール	$V \mid I \mid$		1 1 1				17 18 19 20	21 22 23 2	
月	・・・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 開催日程及び回数割料金(丸囲み)	*************************************) 幸 オ)	26 27								35
J.	会 初回日 25 400 陽0 5 24 500 陽0 4 20 000 陽0 3 20 700 陽0 2 24 000 陽0 1 2000	かまる 取べしる てい 自致 こる・	/ 49/									
	R 9/2 9/9 9/30 10/7 10/21 11/11											
	- 数回日 ¥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											
	数室名 PO7 幼児水泳	時間 15:30~16:25	<u>開催場所</u> プール	111	<i>3 4 5</i>		空き状況(数値 3 <i>9</i> 10 11		での申込可能	人数)		定員
7	・・・初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/パタ足/クロール/背面キック 開催日程及び回数割料金(丸囲み)	は数字け是終口までの同数となり)ます)		p p	P / 1	8 9 10 11	1 12				25
水ルル	金 初回日 😡 000 残り 9 😠 100 残り 8 🛂 200 残り 7 🔀 200 残り 6 🛂 200 残り 5 🔀 200 残り 4 🛂 200 残り 3 🛂 200 残り 7 🔀 200 残り 7 🔀 200 残り 8 🛂 200 残り 8 🛂 200 残り 8 🖼 200 残り 8 🖼 200 残り 8 🖼 200 残り 8 🙀 200 様り 8 🗒 200 様り 8 🙀 200 様り 8 🙀 200 様り 8 🙀 200 様り 8 🗒 200 様り 8		769/									
	- 初回日 x10,000 残り9 x0,000 残り8 x2,000 残り7 x7,000 残り6 x2,000 残り5 x5,000 残り4 x4,000 残り3 x2,000 残り											
	般 9/4 +10,000 9/11 +5,000 9/18 +0,000 9/25 +7,000 10/2 +0,000 10/9 +3,000 10/16 +4,000 10/23 +3,000 10/2	11/6										
		·										
		-	=									
	数室名	時間	<u>開催場所</u> プール				空き状況(数値	直は定員ま	での申込可能	人数)		定員
	<i>P15 小学生 初級</i> ・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ	16:30~17:25	プール	12	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/パタフライキック	17:30~18:25	プール	1 2	3 4 5	6						20
	P17 小学生 中級	16:30~17:25	プール	1 2	3 4 5	6 7						16
月儿	/ ····平泳ぎキック/平泳ぎ/パタフライキック 	17:30~18:25	プール	1 2	3 4 5							12
	・・・・平泳ぎキック/平泳ぎ/パタフライキック 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)	V V 1								
	会 初回日 ¥5,400											
	一 初回日 ve oog											
	- 粉回日 ¥6,000 残り5 9/9 ¥5,000 残り4 ¥4,000 残り3 10/7 ¥3,000 残り2 10/21 ¥2,000 残り1 11/11 ¥1,000											
		0+99	00 W 18 77					+		1 1111-1		
	数室名 P22 川学生 初級	時間 17:30~18:25	<u>開催場所</u> プール	10	8 4 5		空さ状況(数値 3 9 10	国は定員さ	での申込可能	人致)		定員 10
	・・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ P24 小学生 中級	17:30~18:25	プール		3 4 5	+						10
ж 1	プログライキック/平泳ぎ/パタフライキック 関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)≢ਰ)		P 4 3							10
JI.	会 初回日 🕶 000 残り 9 🚾 100 残り 8 🕶 200 残り 7 🚾 200 残り 6 😿 400 残り 5 🔀 500 残り 4 💌 600 残り 3 💌 200 残り 3	り2 ¥1800 残り1 ¥900)									
	R 3/4 9/11 9/10 9/20 10/2 10/9 10/10 10/23 10	11/6 10/20 ¥2,000										
	- 数回日 ¥10,000 残り9 9/11 ¥9,000 残り8 9/18 ¥8,000 残り7 ¥7,000 残り6 ¥6,000 残り5 10/9 ¥5,000 残り4 ¥4,000 残り3 ¥3,000 残り 10/2 10/9	0/30 ¥2,000 11/6 ¥1,000										
	<u>教室名</u> P3O 小学生 初中級	時間 16:30~17:25	<u>開催場所</u> プール	10	<i>3 4</i> 5		空き状況(数値	直は定員ま	での申込可能	人数)		定員 20
	・・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/パタフライキック P31 小学生 初中級	17:30~18:25	プール	$Y Y \downarrow$	3 4 5							
_	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18:30~19:25	プール	\prime		-						20
木 1 ル	・・・バタフライ/個人メドレー他			1 2	3 4 5	6 7						12
	開催日程及び回数割料金(丸囲み) 会 初回日 ¥9,000 残り9 ¥8,100 残り8 ¥7,200 残り7 ¥6,300 残り6 ¥5,400 残り5 ¥4,500 残り4 ¥3,600 残り3 ¥2,700 残り) & 9)									
	A 9/7	11/2 11/9										
	- 初回日 ¥10,000 残り 9 9/14 ¥9,000 残り 9 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 4,000 残り 3 10/26 ¥3,000 残り 3 10/26 *3,000 状り 3 10	明 2 11/2 ¥2,000 関り 1 11/9 ¥1,000										
	教室名 P37 小学生 初中級	時間 15:00~15:55	<u>開催場所</u> プール		_		空き状況(数値	直は定員ま	での申込可能	人数)		定員
	・・・クロール25M/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/パタフライキック			1 2	\rightarrow							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/パタフライキック	16:00~16:55	プール	\vee	3 4 5	6 7						20
±	<i>1 P39 川・中学生 上級</i> ・・・バタフライ/個人メドレー他	17:00~17:55	プール	1 2	3							12
	関催日程及 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)									
	数回日 ¥7,200 残り 7 ¥6,300 残り 6 ¥5,400 残り 5 ¥4,500 残り 4 ¥3,600 残り 3 ¥2,700 残り 2 ¥1,800 残り 1 ¥900	1	I.	1		1				1	1	
	員 9/7 +7,555 9/14 +5,555 9/28 +5,755 10/5 +7,555 10/12 +5,555 10/26 +2,755 11/2 +7,555 11/9 +555											
	日 9/7 7,200 9/14 70,000 9/28 7,000 10/5 7,500 10/12 7,500 10/26 7,700 11/2 7,60											