１月START　定期教室　フロアプログラム　回数割入会受付中

日曜日　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	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)

| | | |

木 コアプラ

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
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	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	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 1/9	¥9,900	残り 10 1/16	¥9,000	残り 9 1/23	¥8,100	残り 8 1/30	¥7,200	残り 7 2/6	¥6,300	残り 6 2/13	¥5,400	残り 5 2/20	¥4,500	残り 4 2/27	¥3,600	残り 3 3/6	¥2,700	残り 2 3/13	¥1,800	残り 1 3/27	¥900						
一般	初回日 1/9	¥11,000	残り 10 1/16	¥10,000	残り 9 1/23	¥9,000	残り 8 1/30	¥8,000	残り 7 2/6	¥7,000	残り 6 2/13	¥6,000	残り 5 2/20	¥5,000	残り 4 2/27	¥4,000	残り 3 3/6	¥3,000	残り 2 3/13	¥2,000	残り 1 3/27	¥1,000						

金 コアプラ

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 1/10	¥10,800	残り 11 1/17	¥9,900	残り 10 1/24	¥9,000	残り 9 1/31	¥8,100	残り 8 2/7	¥7,200	残り 7 2/14	¥6,300	残り 6 2/21	¥5,400	残り 5 2/28	¥4,500	残り 4 3/7	¥3,600	残り 3 3/14	¥2,700	残り 2 3/21	¥1,800	残り 1 3/28	¥900				
一般	初回日 1/10	¥12,000	残り 11 1/17	¥11,000	残り 10 1/24	¥10,000	残り 9 1/31	¥9,000	残り 8 2/7	¥8,000	残り 7 2/14	¥7,000	残り 6 2/21	¥6,000	残り 5 2/28	¥5,000	残り 4 3/7	¥4,000	残り 3 3/14	¥3,000	残り 2 3/21	¥2,000	残り 1 3/28	¥1,000				

土 コアプラ

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 ･･･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ー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 10	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1会議室	1	14

会員	初回日 1/11	¥9,900	残り 10 1/18	¥9,000	残り 9 1/25	¥8,100	残り 8 2/1	¥7,200	残り 7 2/8	¥6,300	残り 6 2/15	¥5,400	残り 5 2/22	¥4,500	残り 4 3/1	¥3,600	残り 3 3/8	¥2,700	残り 2 3/15	¥1,800	残り 1 3/22	¥900						
一般	初回日 1/11	¥11,000	残り 10 1/18	¥10,000	残り 9 1/25	¥9,000	残り 8 2/1	¥8,000	残り 7 2/8	¥7,000	残り 6 2/15	¥6,000	残り 5 2/22	¥5,000	残り 4 3/1	¥4,000	残り 3 3/8	¥3,000	残り 2 3/15	¥2,000	残り 1 3/22	¥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)

驚宮スポーツ・コミュニティプラザ