

テニス教室

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	無料体験会	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
1	初心者テニス	春	5/7	14	21	28	6/4	18	25												
		秋	8/20	27	9/3	10	24	10/1	15												
2	ステップテニス	春	5/10	17	24	31	6/14	21	28												
		秋	8/23	30	9/6	13	20	27	10/4												
3	屋内初心者テニス	冬	1/28	2/4	25	3/4	11														
4	屋内ステップテニス	冬	1/24	31	2/7	14	21														

午前教室

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	無料体験会
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
5	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	火	10:00~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	タイに伝わるヨガエクササイズ の基本技術を習得します。	
		夏	7/3	10	24	31	8/7	21	28	9/4	11	25								
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11								
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12								
6	ボクシング エクササイズ	春	4/11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	水	10:30~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 1回参加券 300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせて、格闘技の動作 を取り入れた有酸素運動を行い、運動不足、ストレス 発散に最適なプログラムです。	
		夏	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12								
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12								
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13								
7	エアロビクス & 骨盤ダンス	春	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	木	10:30~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 1回参加券 300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせて楽しいエアロ ビクスダンスと、骨盤の動き を中心とした骨盤ダンスで ウェストを引き締めます。	春: 4月5日
		夏	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13								
		秋	10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13								
		冬	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14								
8	ステップ & バランスボール エクササイズ	春	4/13	20	27	5/11	18	25	6/1	15	22	29	金	10:30~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 1回参加券 300円 入場料(1回)100円	ステップ台とバランスボール を使用して、音楽に合わせて 有酸素運動や筋力トレーニング を行うエクササイズです。	春: 4月8日
		夏	7/6	13	20	27	8/3	10	24	31	9/7	14								
		秋	10/12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	21								
		冬	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15								

午後教室

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	無料体験会
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
9	初心者太極拳	前	4/11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	水	13:30~ 15:00	各20回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料4,000円 入場料(1回)100円	基本技術の習得を目指し ます。	
		中	6/20	27	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29								
		後	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12								
		冬	12/19	12/26	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27								
10	いきいき健康50	春	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	木	13:30~ 14:30	各10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回)100円	筋力トレーニングやレクリ エーションなどの、健康の維持・ 増進を目的とした運動を 楽しく行います。	
		夏	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13								
		秋	10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13								
		冬	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14								
11	ベビーダンス	春	5/11	18	25								金	13:30~ 15:00	各3回	幼児と保護者 (首が座るころから3歳くら いまで)	参加料3,000円 入場料なし	赤ちゃんを抱っこして、リズム ダンスやストレッチ、触れ合い 等のスキンシップを行いま す。	春: 4月13日	
		夏	7/6	13	20															
		秋	10/5	12	19															
		冬	2/8	15	22															
12	体力測定 & トレーニング入門	日程は月毎に設定(前月南区日より掲載)										通年	14:00~ 16:00	月4回	15歳以上 (中学生除く)	各2組	参加料 なし 入場料(1回)100円	体力測定を実施し、コンピ ューターによる体力診断、プログラ ムの作成。初心者へのトレー ニングを行う。		
		4/	4/	4/	4/	5/	5/	5/	5/	6/	6/									
		6/	6/	7/	7/	7/	7/	8/	8/	8/	8/									
		9/	9/	9/	9/	10/	10/	10/	10/	11/	11/									
		11/	11/	12/	12/	12/	12/	1/	1/	1/	1/									
		2/	2/	2/	2/	3/	3/	3/	3/											

夜教室

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	無料体験会
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
13	骨盤エクササイズ	春	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	木	19:00~ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	骨盤がゆがみにくい身体づく りを目的とした筋力・バランス のトレーニングを行います。	春: 4月5日
		夏	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13								
		秋	10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13								
		冬	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14								
14	太極舞 (9拍子ダンス)	春	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	木	20:00~ 20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	中華風の琴の音色に合わせて 行うダンスエクササイズで す。太極拳などの要素を取り入 れた簡単な動きで、若者男女 が楽しめます。	春: 4月5日
		夏	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13								
		秋	10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13								
		冬	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14								
15	バレトン	春	4/13	20	27	5/11	18	25	6/1	15	22	29	金	19:00~ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	バレエを取り入れたエクササイ ズ。筋力・柔軟性・心と体の 融合を得ることができます。	
		夏	7/6	13	20	27	8/3	10	24	31	9/7	14								
		秋	10/12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	21								
		冬	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15								
16	ピラティス	春	4/13	20	27	5/11	18	25	6/1	15	22	29	金	20:00~ 20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各35名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	健康的でスリムになりたいと いう方に骨盤の歪みや体幹 を意識したメニューを提供し ます。	
		夏	7/6	13	20	27	8/3	10	24	31	9/7	14								
		秋	10/12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	21								
		冬	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15								