

第3期（1月～3月）

定期教室（プール子ども用）

受講料・日程表

| 場所          | 曜日 | 教室名        | 時間          | 受講料一括    | 開催日程 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------|----|------------|-------------|----------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| プ<br>ー<br>ル | 火  | キッズ水泳      | 15:00~15:50 | 各9,680円  | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |      |
|             |    | キッズ・ジュニア水泳 | 16:00~16:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳①    | 17:00~17:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳②    | 18:00~18:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             | 水  | キッズ水泳      | 15:00~15:50 | 各9,680円  | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/15 | 3/22 |      |
|             |    | キッズ・ジュニア水泳 | 16:00~16:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳①    | 17:00~17:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳（上級） | 18:00~18:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             | 木  | キッズ水泳      | 15:00~15:50 | 各9,680円  | 1/5  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |
|             |    | キッズ・ジュニア水泳 | 16:00~16:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳①    | 17:00~17:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             | 金  | キッズ水泳      | 15:00~15:50 | 各10,560円 | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
|             |    | キッズ・ジュニア水泳 | 16:00~16:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳①    | 17:00~17:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳（上級） | 18:00~18:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             | 土  | キッズ水泳      | 14:00~14:50 | 各9,680円  | 1/7  | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4  | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |
|             |    | キッズ・ジュニア水泳 | 15:00~15:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             |    | ジュニア水泳①    | 16:00~16:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|             | 日  | キッズ水泳      | 11:00~11:50 | 各9,680円  | 1/8  | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |      |
|             |    | ジュニア水泳①    | 12:00~12:50 |          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |

第3期（1月～3月） 定期教室（プール大人用） 受講料・日程表

| 場所  | 曜日       | 教室名            | 時間          | 受講料一括   | 開催日程 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|----------|----------------|-------------|---------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| プール | 火        | 水中ウォーキング       | 10:00~10:50 | 各8,470円 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |      |
|     |          | 成人水泳（初・中級）     | 11:00~11:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 成人水泳（初・中級）     | 13:00~13:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 成人水泳（中級）       | 19:00~19:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 水        | 成人水泳（初・中級）     | 10:00~10:50 | 各8,470円 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/15 | 3/22 |      |
|     |          | アクアビクス①        | 11:00~11:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 成人水泳（初・中級）     | 13:00~13:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 種目別水泳教室（バタフライ） | 20:00~20:50 | 9,680円  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 木        | 成人水泳（中・上級）     | 10:00~10:50 | 各8,470円 | 1/5  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |
|     |          | 水中ウォーキング       | 11:00~11:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 種目別水泳教室（背泳ぎ）   | 12:00~12:50 | 9,680円  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 成人水泳（中・上級）     | 13:00~13:50 | 8,470円  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 種目別水泳教室（平泳ぎ）   | 14:00~14:50 | 9,680円  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 成人水泳（中級）       | 19:00~19:50 | 8,470円  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 金        | 成人水泳（初・中級）     | 10:00~10:50 | 9,240円  | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
|     |          | アクアビクス②        | 11:00~11:50 | 8,470円  | 全12回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          |                |             |         | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |      |
|     |          |                |             |         | 全11回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |          | 成人水泳（初・中級）     | 13:00~13:50 | 各9,240円 | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
|     |          | 成人水泳（初級）       | 19:00~19:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 成人水泳（上級） | 20:00~20:50    | 全12回        |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 土        | 種目別水泳教室（クロール）  | 10:00~10:50 | 9,680円  | 1/7  | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4  | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |
|     |          | 健康水中運動         | 11:00~11:50 | 8,470円  | 全11回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 日        | 成人水泳（初・中級）     | 10:00~10:50 | 各8,470円 | 1/8  | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |      |
|     |          | サンデー 健康水中運動    | 13:00~13:50 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |

第3期（1月～3月）

定期教室（フロア子ども用）

受講料・日程表

| 場所          | 曜日 | 教室名                     | 時間          | 受講料一括    | 開催日程 |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|-------------|----|-------------------------|-------------|----------|------|------|------|------|----------|------|------|------|------|------|------|--|
| 体育室         | 火  | キッズ・ジュニアトランポリン          | 16：30～17：30 | 各9,680円  | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7      | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |  |
|             |    | ジュニアトランポリン              | 17：45～18：45 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             |    | キッズ体操                   | 15：45～16：45 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             |    | ジュニア体操                  | 16：45～17：45 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             | 木  | キッズ体操                   | 15：45～16：45 | 各9,680円  | 1/5  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2      | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |  |
|             |    | ジュニア体操                  | 16：45～17：45 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             | 金  | キッズサッカー                 | 16：00～17：00 | 9,680円   | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10     | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |  |
|             |    | ジュニアサッカー<br>（低学年）       | 17：00～18：30 | 各14,520円 |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             |    | ジュニアサッカー<br>（高学年）       | 18：30～20：00 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
| 研修室         | 水  | キッズストリートダンス             | 16：00～16：55 | 各9,680円  | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8      | 2/15 | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/15 | 3/22 |  |
|             |    | ジュニアストリートダンス            | 17：00～17：55 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             | 木  | キッズバレエ                  | 15：45～16：40 | 各9,680円  | 1/5  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2<br>※ | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |  |
|             |    | ジュニアバレエ<br>（低学年）        | 16：45～17：40 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
|             |    | ジュニアバレエ<br>（高学年）        | 17：45～18：40 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
| 研修室<br>屋外広場 | 土  | 走り方教室①<br>（年長～小学2年生）    | 9：30～10：20  | 各7,920円  | 1/7  | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4      | 2/18 | 2/25 | 3/11 | 3/25 |      |      |  |
|             |    | 走り方教室②<br>（小学3年生～小学6年生） | 10：30～11：20 |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
| 柔道場         | 水  | 親子ビクス                   | 11：00～11：50 | 7,920円   | 1/11 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15     | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/22 |      |      |  |
|             |    |                         |             |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |

第3期（1月～3月） 定期教室（フロア大人用） 受講料・日程表

| 場所      | 曜日  | 教室名                  | 時間          | 受講料一括   | 開催日程 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|---------|-----|----------------------|-------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 研修室     | 火   | 身体調整ストレッチ            | 10:00~10:55 | 各8,470円 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |      |  |
|         |     | キックボクシングエクササイズ       | 11:10~12:05 |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         |     | ダンススポーツ（社交ダンス）       | 13:00~13:55 | 9,680円  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         |     | 大人の為のバレエ             | 19:00~19:55 | 各8,470円 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         |     | マットサイエンスwithヨガ&ピラティス | 20:10~21:05 |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         | 水   | ウェーブストレッチ            | 10:00~10:45 | 8,470円  | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/15 | 3/22 |      |  |
|         |     | 太極拳                  | 13:00~13:55 | 8,470円  | 全11回 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         |     | バランスコンディショニング        | 14:10~15:05 | 7,700円  | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/8  | 3/15 | 3/22 |      |      |  |
|         |     | 全10回                 |             |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         |     | シェイプキックエクササイズ        | 19:00~19:55 | 各8,470円 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/15 | 3/22 |      |  |
|         |     | ペルビック・ストレッチ          | 20:10~21:05 |         | 全11回 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         | 木   | ハワイアンフラダンス           | 13:00~13:55 | 8,800円  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2※ | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |      |  |
|         |     | 全10回 ※2/2は剣道場        |             |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         |     | シェイプアップヨガ            | 19:00~19:55 | 6,930円  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |      |      |  |
|         | 全9回 |                      |             |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         | 金   | 大人の為のバレエ             | 10:00~10:55 | 9,240円  | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3  | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |  |
| 全12回    |     |                      |             |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
| 整体ストレッチ |     | 11:05~12:00          | 7,700円      | 1/13    | 1/20 | 1/27 | 2/3  | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 |      |      |      |  |
| 全10回    |     |                      |             |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
| 体育室     | 木   | ラージボール卓球（中級）         | 9:00~11:30  | 10,580円 | 1/5  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2  | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |  |
|         |     | 全11回                 |             |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|         | 金   | 初心者 卓球               | 12:15~14:00 | 10,580円 | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |      |  |
| 中級者 卓球  |     | 14:00~15:45          | 全11回        |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |

第3期（1月～3月） 定期教室（フロア大人用） 【武道場】 受講料・日程表

| 場所  | 曜日 | 教室名            | 時間          | 受講料一括   | 開催日程 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|----|----------------|-------------|---------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 柔道場 | 水  | ピラティス          | 10:00～10:55 | 8,470円  | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1  | 3/8  | 3/15 | 3/22 |      |
|     |    |                |             |         | 全11回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 木  | やさしいヨガと呼吸法     | 9:00～9:50   | 各7,700円 |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |    | ヨガ             | 10:00～10:55 |         | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2  | 2/9 | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |      |
|     |    | ペルビック・ストレッチ    | 11:05～12:00 |         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |    | 産後骨盤エクササイズ     | 12:10～13:00 |         | 全10回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 金  | リラックスヨガ        | 12:00～12:55 | 9,240円  | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
|     |    |                |             |         | 全12回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
| 剣道場 | 木  | 有酸素&コアトレーニング   | 20:00～20:55 | 8,470円  | 1/5  | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9  | 2/16 | 3/2  | 3/9  | 3/16 | 3/23 |      |
|     |    |                |             |         | 全11回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 金  | 有酸素&かんたん筋トレ    | 10:00～10:55 | 9,240円  | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
|     |    | バレトン ソール・シンセシス | 11:05～11:55 |         | 全12回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |
|     |    | バレトン ソール・シンセシス | 19:00～19:50 | 9,240円  | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3  | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
|     |    | ZUMBA®         | 20:00～20:55 |         | 全12回 |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |

第3期（1月～3月） 定期教室（カルチャー用） 受講料・日程表

| 場所  | 曜日 | 教室名                  | 時間          | 受講料一括  | 開催日程 |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|----|----------------------|-------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 会議室 | 火  | 中高年から始める<br>らくらくピアノ® | 10：30～12：00 | 5,500円 | 1/17 | 1/31 | 2/7  | 2/21 | 3/7  |      |      |      |      |
|     |    |                      |             |        | 全5回  |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 和室  | 火  | 楽しく健康<br>カラオケ教室      | 13：00～15：00 | 9,900円 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7  | 3/14 |
|     |    |                      |             |        | 全9回  |      |      |      |      |      |      |      |      |
|     | 金  | あなたにもできます<br>津軽三味線教室 | 19：00～21：00 | 8,800円 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/10 | 3/17 | 3/24 |      |
|     |    |                      |             |        | 全8回  |      |      |      |      |      |      |      |      |