

月会費制オープンクラス 11月 レッスン予定表

※レッスン開始30分前より整理券（チェックシート）を配布致します。

曜日	教室名	担当	時間	定員	場所	料金/1回	11月				
月	月曜の太極拳 靴	高戸	10:00~10:45	15名	会議室	¥500	5	12	19	26	
	アロマヨガ	迎	18:30~19:15	15名	会議室		5	12	19	26	
火	火曜のバレトン	四宮	9:30~10:15	30名	第2体育室		6	13	20	27	
	火曜の太極拳 靴	篠村	9:30~10:15	15名	会議室		6	13	20	27	
	気功 靴	篠村	10:45~11:30	15名	会議室		6	13	20	27	
	初めてのヨガ①	平山	12:30~13:15	15名	会議室		6	13	20	27	
	初めてのヨガ②	平山	13:45~14:30	15名	会議室		6	13	20	27	
水	水曜のZUMBA 靴	石島	9:40~10:25	30名	第2体育室		7	14	21	28	
	骨盤エクササイズ	今田	9:40~10:25	15名	会議室		7	14	21	28	
	水曜のバレトン	石島	10:45~11:30	15名	会議室		7	14	21	28	
	バレエストレッチ	蓑輪	14:00~14:45	25名	第2体育室		7	14	21	28	
	水曜のピラティス	中島	15:45~16:30	30名	第2体育室		7	14	21	28	
	ストレッチヨガ	岩崎	9:15~10:00	25名	柔道場		7	14	21	28	
木	木曜のヨガ	鳶川	18:30~19:15	30名	第2体育室		1	8	15	22	29
	バーチャルボクシング 靴	Minami	19:45~20:30	30名	第2体育室	1	8	15	22	29	
金	金曜のピラティス	ERIKO	10:00~10:45	30名	第2体育室	2	9	16	23	30	
	金曜のバレトン	ERIKO	11:00~11:45	30名	第2体育室	2	9	16	23	30	
	ストリートダンス入門 靴	あね	18:30~19:15	30名	第2体育室	2	9	16	23	30	
	パンキング 靴	あね	19:30~20:15	30名	第2体育室	2	9	16	23	30	
土	モーニングヨガ②	今田	10:45~11:30	15名	会議室	3	10	17	24	31	

月会費制カルチャースクール 10月 レッスン予定表

※レッスン開始30分前より整理券（チェックシート）を配布致します。

曜日	教室名	担当	時間	定員	場所	料金/1回	10月				
火	フラダンス	いけだ	10:45~11:30	30名	第2体育室	¥710	6	13	20	27	
水	ヨガ式健康体操	岩崎	10:40~11:40	25名	柔道場		7	14	21	28	
	ビューティーヨガ	平山	10:45~11:30	30名	第2体育室		7	14	21	28	
	バドミントン(初心者) 靴 ラケット	遠藤	12:05~13:05	15名	第1体育室B面		7	14	21	28	
	バドミントン(経験者) 靴 ラケット	遠藤	13:30~14:30	20名	第1体育室B面		7	14	21	28	
	水曜の貯筋運動 靴	本間	12:45~13:30	30名	第2体育室		7	14	21	28	
	初心者テニス教室 靴 ラケット	連盟	13:00~15:00	15名	ひばりアム		7	14	21	28	
木	木曜の貯筋運動 靴	本間	9:30~10:15	30名	第2体育室		1	8	15	22	29
	親子体操教室	今井	10:45~11:30	15組	第2体育室		1	8	15	22	29
	大人のHIPHOP 靴	木川	19:45~20:45	7名	こもれびホール		1	8	15	22	29
金	シルバーヨガ	平山	15:15~16:00	15名	会議室		2	9	16	23	30
	金曜のヨガ	平山	16:15~17:00	15名	会議室		2	9	16	23	30
土	モーニングヨガ①	今田	9:30~10:15	15名	会議室		3	10	17	24	31
	土曜のZUMBA 靴	島津	12:30~13:15	30名	第2体育室		3	10	17	24	31
	パンチ・キック・シェイプ 靴	島津	13:45~14:30	30名	第2体育室	3	10	17	24	31	