



# 12月のカレンダー

1	月	コース型教室 一般開放(卓球・バドミントン)	1月～3月 申込開始
2	火		● レズミルズピラティス
3	水		● ボディジャム
4	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディコンバット
5	金	一般開放(バスケットボール)	
6	土		
7	日		
8	月	一般開放(卓球・バドミントン)	
9	火		● ボディバランス
10	水		● ボディジャム
11	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディコンバット
12	金	一般開放(バスケットボール)	
13	土		
14	日		
15	月	一般開放(卓球・バドミントン)	
16	火	休 館 日	
17	水		
18	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディコンバット
19	金	一般開放(バスケットボール)	● ボディアタック
20	土		
21	日	健康体力づくり教室 2月～3月 申込開始	
22	月	一般開放(卓球・バドミントン)	
23	火		● レズミルズピラティス
24	水		● ボディジャム
25	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディコンバット
26	金	一般開放(バスケットボール)	
27	土		
28	日		
29	月	12月29日から1月3日まで休館です 年始は1月4日から通常営業となります	
30	火		
31	水		

## コース型教室 1・2・3月

申込・体験・単発参加を随時受け付けております

<コース型教室とは>

3ヶ月間を1クールとして行う教室です。  
毎週決まった曜日・時間に、同じ先生・同じメンバーと一緒に  
レッスンをするので安心してご参加いただけます。

- ヨガ系(4クラス)
- 背骨コンディショニング(8クラス)
- シニア／武術(2クラス)/フラダンス
- こども(6クラス)

料 金：開催回数×1,200円(税込)

※クラスにより開催回数は異なります

体験 1回目 1,200円 2回目 1,700円



## トレーニングルーム

1回:240円(税込)

お時間無制限！

高校生以上の方でしたら、  
どなたでもご利用いただけます。

※ご利用には利用者登録が必要です。(無料)



## 健康体力づくり教室 2月～3月

申込・単発参加を随時受け付けております

- ゆるやかヨガ ● 健美操 ● 脂肪すっきりラクラク体操
- 太極拳 ● 背骨すっきり体操 ● からだいきいき体操
- 盆おどり ● エアロビクス

定 員：各クラス80名

料 金：¥2800(全8回)/¥550(単発参加)

対 象：18才以上 医師から運動制限をされていない  
ひとりで施設まで往復できる方

## 一 般 開 放

● 毎週月曜日と木曜日は卓球とバドミントン

● 毎週金曜日はバスケットボール  
(15:15～16:45のみ)



火曜日 20:30～21:15 水曜日 20:00～21:00 木曜日 20:45～21:30の  
ワンタイムレッスンは上記カレンダー記載のとおりです。 ●●●●●●  
その他のワンタイムレッスンのスケジュールはは館内掲示、チラシ、HPの  
「ワンタイムレッスン・タイムスケジュール」をご覧ください

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ～

スポーツプラザ梅若

