

# 2025年1月～3月 成人運動コース型教室

| 教室名（プール）       | 担当     | 曜日 | 定員 | 最少遂行人数 | 時間           | 料金            | 会場   | 1月開催日程         | 2月開催日程         | 3月開催日程             |
|----------------|--------|----|----|--------|--------------|---------------|------|----------------|----------------|--------------------|
| 成人水泳教室（初級）     | 堀添 未和  | 月  | 12 | 4      | ↑11:30～12:30 | レッスン日数×1,210円 | プール  | 6日・20日・27日     | 3日・10日・17日     | 3日・10日・17日・24日・31日 |
| 成人水泳教室         | 堀添 未和  | 火  | 12 | 4      | 13:00～14:00  | レッスン日数×1,210円 | プール  | 7日・14日・21日・28日 | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     |
| 成人水泳教室         | 堀添 未和  | 木  | 12 | 4      | ↑11:30～12:30 | レッスン日数×1,210円 | プール  | 9日・16日・23日・30日 | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         |
| 教室名（スタジオ等）     | 担当     | 曜日 | 定員 | 最少遂行人数 | 時間           | 料金            | 会場   | 1月開催日程         | 2月開催日程         | 3月開催日程             |
| Hip Hop 教室 大人  | 赤地 寿美  | 日  | 15 | 5      | 16:55～17:55  | レッスン日数×1,210円 | 多目的室 | 12日・19日・26日    | 2日・9日・16日・23日  | 2日・9日・16日・23日・30日  |
| Hip Hop 教室 中高生 | 赤地 寿美  | 日  | 15 | 5      | 18:00～19:00  | レッスン日数×1,210円 | 多目的室 | 12日・19日・26日    | 2日・9日・16日・23日  | 2日・9日・16日・23日・30日  |
| ヨガ（初級）         | 富谷 美代子 | 火  | 12 | 5      | 10:15～11:15  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 14日・21日・28日    | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     |
| パワーヨガ（中級）      | 和田 昌子  | 火  | 25 | 5      | 12:45～13:45  | レッスン日数×1,210円 | 多目的室 | 7日・14日・21日・28日 | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     |
| ピラティス          | 和田 昌子  | 火  | 23 | 5      | 19:30～20:30  | レッスン日数×1,210円 | 和室   | 7日・14日・21日・28日 | 4日・18日・25日     | 4日・11日・18日・25日     |
| バランスボール        | 富永 亜実  | 水  | 12 | 5      | 10:00～11:00  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 8日・15日・22日・29日 | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     |
| バレトン           | 富谷 美代子 | 水  | 12 | 5      | 11:30～12:30  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 15日・22日・29日    | 5日・12日・19日     | 5日・12日・19日・26日     |
| フラダンス          | 梨本 景   | 水  | 12 | 5      | 14:30～15:30  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 15日・22日・29日    | 5日・12日・19日     | 5日・12日・26日         |
| ピラティス          | 石田 祥子  | 水  | 12 | 5      | 19:00～20:00  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 8日・15日・22日・29日 | 5日・12日・19日・26日 | 5日・12日・19日・26日     |
| ピラティス          | 石田 祥子  | 木  | 12 | 5      | 10:10～11:10  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 9日・16日・23日・30日 | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         |
| ボディメンテナンス骨盤体操  | 和田 昌子  | 木  | 18 | 5      | 10:30～11:30  | レッスン日数×1,210円 | 多目的室 | 9日・16日・23日・30日 | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         |
| パワーヨガ          | 和田 昌子  | 木  | 25 | 5      | 11:45～12:45  | レッスン日数×1,210円 | 多目的室 | 9日・16日・23日・30日 | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         |
| ヨガ             | 和田 昌子  | 木  | 12 | 5      | 19:15～20:15  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 9日・16日・23日・30日 | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         |
| フラダンス          | 梨本 景   | 木  | 25 | 5      | 19:45～20:45  | レッスン日数×1,210円 | 多目的室 | 16日・23日・30日    | 13日・20日・27日    | 6日・13日・27日         |
| ボディメンテナンス骨盤体操  | 和田 昌子  | 木  | 12 | 5      | 20:30～21:30  | レッスン日数×1,210円 | スタジオ | 9日・16日・23日・30日 | 6日・13日・20日・27日 | 6日・13日・27日         |

※毎月、レッスン初日に開催回数×1,210円で受講料をお支払い下さい。

※価格は税込になります。

## お支払い方法について

・お申込みされたクラスの初回ご参加時にフロントでお手続きください。

## コース型教室ご利用の方へ

- ・教室以外でプール・お風呂・トレーニングルーム等をご利用の際は、別途施設利用料が必要となります。
- ・会場がスタジオ又は多目的室の場合のロッカーは、100円コインリターン式ロッカーをご利用ください。

※各教室随時体験受付中（体験料：1,210円（税込））

※お申込みは、直接フロント又は電話にてお受けいたします。

※各クラスは定員になり次第、受付を終了とさせていただきます。

※休会される場合、休会費：1,210円/月とさせていただきます。また休会期間は最長2カ月までとなります。

※各コースお申込み後のご返金の対応は致しかねますので、予めご了承ください。

※退会希望の方は、前月までに退会用紙のご記入をお願いします。

※当施設が収集した個人情報は、安全対策及び利用者管理の目的でのみ使用させて頂き、期間中及び期間後も厳重に管理致します。

