



★ 都度クラス 日程表 ★



【中野区立総合体育館】

曜日	時 間	教 室 名	金額	レベル	講師	場 所	定員	開催日程														
								10月				11月				12月						
月	9:30~10:30	ZUMBA 	600円	★★	外山	サブアリーナ	50		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
月	14:00~15:00	姿勢メンテナンス	600円	★	POSA	多目的1	30		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
月	18:25~19:25	ボディパンプ 	600円	★~★★★	コナミスタッフ	多目的1	19		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
火	12:15~13:15	はじめてのエアロビクス 	600円	★	小口	サブアリーナ	30		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
水	9:30~10:30	モーニングヨガ	600円	★	駒	武道場2	32		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
水	11:15~12:15	エアロビクス初級 	600円	★~★★	駒	武道場2	32		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
水	11:15~12:15	ボディコンバット 	600円	★~★★★	山下	サブアリーナ	50		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
水	12:30~13:00	ポールストレッチ 	350円	★	山下	サブアリーナ	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
水	13:30~14:30	声楽&ストレッチ	1,200円	★	川辺	武道場2	25		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
水	13:40~14:25	ボディパンプ 	600円	★~★★★	山下	多目的1	19		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
水	18:50~19:50	ペルヴィス®ワーク	600円	★	門田	武道場2	20		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
木	9:30~10:30	ゆがみ改善	600円	★	松本	武道場2	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
木	10:45~11:45	やさしいヨガ	600円	★	田手	武道場2	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
木	11:30~12:15	リズム&ストレッチ初級 	600円	★	谷岡	サブアリーナ	40	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
木	15:45~16:45	ジャストピラティス	600円	★~★★	脇坂	武道場2	20	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
木	19:45~20:55	大人のサッカースクール 	1,200円	★★~★★★★	FC東京	多目的広場	30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
金	9:30~10:30	リズム&ストレッチ中級 	600円	★★	谷岡	サブアリーナ	40	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
金	10:45~11:45	ZUMBA 	600円	★★	外山	サブアリーナ	50	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
金	12:00~13:00	骨盤改善ストレッチ	600円	★	松本	サブアリーナ	40	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	

※館内土足禁止のため、室内シューズはご持参ください。