



【中野区立総合体育館】

★ 都度クラス 予定表 ★

声楽&ストレッチ	1200円
大人のサッカー	1200円
ポールストレッチ	350円
他の教室	600円

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