

●受付方法

当日、教室開始時間前に事務所にて参加費をお支払いください。

●持ち物

運動に適した服装、タオル、蓋つき飲み物
室内シューズ（ヨガ・ピラティスは裸足）

2025年度

12～3月

骨盤コア

託児

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室12月 1. 8.15.22
1月 5. .19.26
2月 2. 9.16
3月 2. 9.16.23.30

10:00～10:50 月

硬式テニス AM

対象：16歳以上 定員：20名
場所：大体育室B12月 9.23
1月 13.27
2月 10.24
3月 10.24

9:00～11:00 火

リフレッシュヨガ

対象：16歳以上 定員：20名
場所：柔道場12月 3.10.17.24
1月 7.14.21.28
2月 4. .18.25
3月 4.11.18.25

12:00～12:55 水

キッズダンス 超入門

対象：ダンス初心者（小学生以下） 定員：15名
場所：小体育室12月 3.10.17.24
1月 7.14.21.28
2月 4. .18.25
3月 4.11.18.25

17:30～18:30 水

ズンバゴールド

託児

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室12月 1. 8.15.22
1月 5. .19.26
2月 2. 9.16
3月 2. 9.16.23.30

11:00～11:50 月

硬式テニス PM

対象：16歳以上 定員：20名
場所：大体育室B12月 9.23
1月 13.27
2月 10.24
3月 10.24

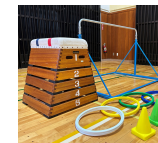
19:00～21:00 火

高齢者筋トレ

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室12月 3.10.17.24
1月 7.14.21.28
2月 4. .18.25
3月 4.11.18.25

15:00～15:50 水

すこやかキッズ体操(小学生)

対象：小学生 定員：15名
場所：小体育室12月 4.11.18.25
1月 8.15.22.29
2月 5.12.19.26
3月 5.12.19.26

17:10～18:10 木

はじめてのピラティス 託児

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室12月 1. 8.15.22
1月 5. .19.26
2月 2. 9.16
3月 2. 9.16.23.30

12:00～12:50 月

コリオスパイラル

対象：16歳以上 定員：20名
場所：剣道場12月 3.10.17.24
1月 7.14.21.28
2月 4. .18.25
3月 4.11.18.25

11:05～11:55 水

すこやかキッズ体操(幼児)

対象：年中・年長 定員：10名
場所：小体育室12月 3.10.17.24
1月 7.14.21.28
2月 4. .18.25
3月 4.11.18.25

16:10～17:00 水

ズンバ

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室12月 5.12.19.26
1月 . 9.16.23.30
2月 6.13.20.27
3月 6.13. .27

10:00～10:50 金

託児

保育士の資格を持ったスタッフが、
大切にお預かりいたします。

対象：2～3歳 定員：2名程度 場所：保育室

対象教室→骨盤コア、ズンバゴールド、ピラティス

要予約：前日までに電話にてご連絡ください。

●持ち物／おむつ・おしり拭き・飲み物・お座りができない子はおんぶ紐
(持ち物にはすべて名前を書いてください。)

1人 700円



親子のびのび開放

開放日：毎週月曜日 9時～11時
祝日はお休み 個人開放予定表をご確認ください。

場 所：小体育室

対 象：未就学児

受 付：名簿に必要事項を記入してから
ご利用ください。

無料!

【注意事項】

運動着、室内シューズをお持ちください。
必ず保護者の方とお越しください。
ご利用中は目を離さないようお願い致します。

エクササイズ 30分 月2回

対象：第2トレーニングルーム登録者

トレーニングルーム利用チケットの時間内で、
ご参加できます。隔週で月2回。

予定は体育館で配布しています。

15:00～15:30

金