

秋川体育館 当日参加型教室

予約なしで当日参加！ 参加費 1回 700円
※予定が変更になる場合がございます。詳しくはホームページまたはSNSをご覧ください。

- 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
4～7月

骨盤コア

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 7.14.21.28
5月 12.19.26
6月 2.9.16.23.30
7月 7.14.28

10:00～10:50 月

硬式テニス AM

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 8.22
5月 13.27
6月 10.24
7月 8.22

9:00～11:00 火

リフレッシュヨガ

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 2.9.16.23.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

12:00～12:55 水

キッズダンス 超入門

対象：小学1～3年生 定員：15名

開催日
5月 14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

17:30～18:30 水

ズンバゴールド

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 7.14.21.28
5月 12.19.26
6月 2.9.16.23.30
7月 7.14.28

11:00～11:50 月

硬式テニス PM

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 8.22
5月 13.27
6月 10.24
7月 8.22

19:00～21:00 火

高齢者筋トレ

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 2.9.16.23.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

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

開催日
4月 3.10.17.24
5月 1.8.15.22.29
6月 5.12.19.26
7月 3.10.17.24.31

17:10～18:10 木

はじめてのピラティス

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 7.14.21.28
5月 12.19.26
6月 2.9.16.23.30
7月 7.14.28

12:00～12:50 月

コリオスパイラル

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 2.9.16.23.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

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

開催日
4月 2.9.16.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

16:10～17:00 水

ズンバ

対象：16歳以上 定員：20名

開催日
4月 4.11.18.25
5月 2.9.16.23.30
6月 6.13.20.27
7月 4.11.18.25

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：前日までにお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。

【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。

無料!

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