

## 平成30年度 第4期(1~3月)定期運動教室 開講日程・料金表

教室名	曜日・時間		日程詳細				回数 /期	定期料金 /期 (税込価格)	
			1月	2月	3月	予備日			
初めてのヨガ	月	10:00~11:00 (60分)	7、21、28	4、18、25	4、11、18	3月25日	9	¥4,860	
ルンルン Step		19:30~20:15 (45分)	7、21、28	4、18、25	4、11、18、25	-	10	¥4,300	
Body Excite		20:30~21:15 (45分)	7、21、28	4、18、25	4、11、18、25	-	10	¥4,300	
ストレッチポール	火	10:00~10:45 (45分)	8、22、29	5、12、26	5、12、26	-	9	¥3,870	
かんたんステップ		11:00~11:45 (45分)	8、22、29	5、12、26	5、12、26	-	9	¥3,870	
フラダンス (会場:軽運動室2)		10:00~11:00 (60分)	8、22、29	5、12、26	5、12	3月26日	8	¥4,320	
骨盤底筋トレーニングヨガ		13:45~14:45 (60分)	8、22、29	5、12、26	5、12、26	-	9	¥4,860	
キッズチャレンジ (対象:4~6歳)		15:30~16:15 (45分)	8、22	5、12、26	5、12	3月26日	7	¥3,010	
体育が好きになる教室 (対象:低学年)		16:30~17:30 (60分)	8、22、29	5、12、26	5、12	3月26日	8	¥4,320	
初めてのヨガ (会場:軽運動室2)		19:00~20:00 (60分)	8、22、29	5、12、26	5、12	3月26日	8	¥4,320	
バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ		19:15~20:15 (60分)	8、22、29	5、12、26	5、12、26	-	9	¥4,860	
アナトミック骨盤ヨガ®		20:30~21:30 (60分)	8、22、29	5、12、26	5、12、26	-	9	¥4,860	
ボディメイキング		水	10:00~10:45 (45分)	9、16、23、30	6、13、20、27	6、13、20	3月27日	11	¥4,730
ピラティス			11:00~12:00 (60分)	9、16、23、30	6、13、20、27	6、13、20	3月27日	11	¥5,940
トライアス体操	13:45~14:45 (60分)		9、16、23、30	6、13、20、27	6、13、20	3月27日	11	¥5,940	
キッズチャレンジ (対象:4~6歳)	15:30~16:15 (45分)		9、16、30	6、13、20、27	6、13、20、27	-	11	¥4,730	
スリムDE筋トレ	19:00~20:00 (60分)		9、16、23	6、13、20、27	6、13、20	3月27日	10	¥5,400	
リフレッシュヨガ	20:15~21:15 (60分)		9、16、23、30	6、13、27	6、13、20	3月27日	10	¥5,400	
うたごえ教室 (会場:会議室)	木	10:00~11:00 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7、28	-	10	¥5,400	
バレトン		10:00~11:00 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7、28	-	10	¥5,400	
太極拳		11:15~12:15 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7	3月28日	9	¥4,860	
エンジョイエアロ		13:00~14:00 (60分)	10、17、24、31	14、21、28	7	3月28日	8	¥4,320	
太極扇		15:40~16:40 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7	3月28日	9	¥4,860	
ジュニアカンフー		16:50~17:50 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7	3月28日	9	¥4,860	
カンフー		18:00~19:00 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7	3月28日	9	¥4,860	
Body Excite		19:15~20:15 (60分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7、28	-	10	¥5,400	
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)		20:30~21:15 (45分)	10、17、24、31	7、14、21、28	7、28	-	10	¥4,300	
ピラティス		20:30~21:30 (60分)	10、24、31	7、21、28	7、28	-	8	¥4,320	
KaQiLa ~カキラ~	金	10:00~11:00 (60分)	11、18、25	1、8、15、22	1、8	3月22日	9	¥4,860	
ストレッチング (会場:武道場)		14:00~15:00 (60分)	11、18	1、8、15、22	1、8、22	3月29日	9	¥4,860	
キッズチャレンジ (対象:3・4歳)		15:30~16:15 (45分)	11、18、25	1、8、22	1、8、22	3月29日	9	¥3,870	
体育が好きになる教室		16:30~17:30 (60分)	11、18、25	1、8、22	1、8、22	3月29日	9	¥4,860	
ヨガ		19:30~20:30 (60分)	11、18、25	1、8、15、22	1、8、22、29	-	11	¥5,940	
バレトン		20:45~21:30 (45分)	11、18、25	1、8、15、22	1、8、22、29	-	11	¥4,730	

※上記教室のスケジュールは都合により変更することがございます。変更等につきましては、  
 体育館総合受付窓口 ☎0835-27-2000、軽運動室①前掲示板または防府市スポーツセンターHPでご確認ください。

