

# 平成31年度 前期(4~9月)定期教室 日程表

教室名	曜日・時間		日程詳細						回数	回数/期	定期料金 /期 (税込価格)
			4月	5月	6月	7月	8月	9月			
初めてのヨガ	月	10:00~11:00 (60分)	8、15、22	6、13、20、27	3、10、17、24	1、8、22、29	5、19、26	2、9、23	9/30	21	¥11,340
60歳からのうたごえ教室 (会場:会議室)	月	10:00~11:00 (60分)	8、15、22	13、20、27	3、10、17	1、8、22	5、19、26	2、9	9/30	17	¥9,180
キッズテニス教室 (会場:体育館、対象:年中~低学年程度)	月	15:30~16:30 (60分)	8、15、22	13、20、27	3、10、17、24	1、8、22、29	19、26	2、9	9/30	18	¥9,720
ルンルン Step	月	19:30~20:15 (45分)	8、15、22、29	13、20、27	3、10、17、24	1、8、22、29	5、19、26	2、9、23	9/30	21	¥9,030
Body Excite	月	20:30~21:15 (45分)	8、15、22、29	13、20、27	3、10、17、24	1、8、22、29	5、19、26	2、9、23	9/30	21	¥9,030
ストレッチポール	火	10:00~10:45 (45分)	9、23、30	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	18	¥7,740
かんたんステップ	火	11:00~11:45 (45分)	9、23、30	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	18	¥7,740
フラダンス (会場:軽運動室2)	火	10:00~11:00 (60分)	9、23、30	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	18	¥9,720
骨盤底筋トレーニングヨガ	火	13:45~14:45 (60分)	9、23	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	17	¥9,180
体育が好きになる教室 (対象:低学年)	火	16:30~17:30 (60分)	9、23	7、14、28	4、11、25	2、9、23	6、13、27	3、10	9/24	16	¥8,640
初めてのヨガ (会場:軽運動室2)	火	19:00~20:00 (60分)	9、23	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	17	¥9,180
バレトン&骨盤底筋トレーニングヨガ	火	19:15~20:15 (60分)	9、23	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	17	¥9,180
アナトミック骨盤ヨガ®	火	20:30~21:30 (60分)	9、23	7、14、28	4、11、25	2、9、23、30	6、13、27	3、10	9/24	17	¥9,180
ボディメイキング	水	10:00~10:45 (45分)	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19、26	3、10、17、24	7、21、28	4、11、18	9/25	21	¥9,030
ピラティス	水	11:00~12:00 (60分)	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19、26	3、10、17、24	7、21、28	4、11、18	9/25	21	¥11,340
シニアウォーキングラボ	水	13:45~14:45 (60分)	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19、26	3、10、17、24、31	7、21、28	4、11、18	9/25	22	¥11,880
スリムDE筋トレ	水	19:00~20:00 (60分)	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19、26	3、10、17、24、31	7、14、21、28	4、11、18	9/25	23	¥12,420
リフレッシュヨガ	水	20:15~21:15 (60分)	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19、26	3、10、17、24	7、21、28	4、11、18	9/25	21	¥11,340
60歳からのうたごえ教室 (会場:会議室)	木	10:00~11:00 (60分)	11、18、25	9、16、23	6、13、20	4、11、18	1、8、22	5、12	9/19	17	¥9,180
バレトン	木	10:00~11:00 (60分)	11、25	9、16、23、30	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、15、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
太極拳	木	11:15~12:15 (60分)	11、18、25	2、16、23、30	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
エンジョイエアロ	木	13:00~14:00 (60分)	11、18、25	2、16、23、30	6、13、20、27	4、11、18、25	1、15、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
キッズチャレンジ (対象:4~6歳)	木	15:30~16:15 (45分)	11、25	9、16、30	6、13、27	4、11、18	1、8、29	5、12	9/26	16	¥6,880
太極扇 (会場:軽運動室2)	木	15:40~16:40 (60分)	11、18、25	2、9、16、23	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
ジュニアカンファー	木	16:50~17:50 (60分)	11、18、25	2、9、16、23	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
カンファー	木	18:00~19:00 (60分)	11、18、25	2、9、16、23	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
Body Excite	木	19:15~20:15 (60分)	11、18、25	9、16、23、30	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、19	9/26	22	¥11,880
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	木	20:30~21:15 (45分)	11、18、25	9、16、23、30	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、19	9/26	22	¥9,460
ピラティス	木	20:30~21:30 (60分)	11、18	9、16、30	6、13、20	4、11、25	8、22、29	5、12、19	9/26	17	¥9,180
KaQiLa ムカキラ	金	10:00~11:00 (60分)	12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	5、12、19、26	2、9、23、30	6、13、20	9/27	22	¥11,880
ストレッチング	金	14:00~15:00 (60分)	12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	5、12、19、26	2、9、16、23、30	6、13、20	9/27	23	¥12,420
キッズチャレンジ (対象:3・4歳)	金	15:30~16:15 (45分)	12、19	10、17、24	7、14、21	5、12、19	9、23、30	6、13	9/20	16	¥6,880
体育が好きになる教室	金	16:30~17:30 (60分)	12、19	10、17、24	7、14、21	5、12、19	9、23、30	6、13	9/20	16	¥8,640
ヨガ	金	19:30~20:30 (60分)	12、26	10、17、24、31	7、14、21、28	5、12、19、26	2、9、16、23、30	6、13、20	9/27	22	¥11,880
バレトン	金	20:45~21:30 (45分)	12、26	10、17、24、31	7、14、21、28	5、12、19、26	2、9、16、23、30	6、13、20	9/27	22	¥9,460

※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。

スポーツセンターHP  
QRコード

