

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・期	定期料金 ／期 (税込価格)
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	予備日		
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
キッズテニス教室 (会場:体育館、対象:年中～低学年程度)		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		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		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
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
初めてのヨガ (会場:軽運動室2)		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		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®		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		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		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		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		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		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
エンジョイエアロ		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)		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)		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
カンフー		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		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)		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		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カキラ		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)		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		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		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		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

