

令和元年 8月 5日現在

(赤字の日程は、開講以後に変更があったもの)

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	<del>6</del> 、13、27	3、10、 <del>24</del>	<del>9/24</del>	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	<del>6</del> 、13、27	3、10、 <del>24</del>	<del>9/24</del>	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	<del>6</del> 、13、27	3、10、 <del>24</del>	<del>9/24</del>	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
シニアウオーキングラボ		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、 <del>25</del>	1、8、15、22、29	5、12、19、 <del>26</del>	<del>9/26</del>	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	<del>4</del> 、11、18、25	1、15、22、29	5、12、19、 <del>26</del>	<del>9/26</del>	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、 <del>16</del> 、23、30	6、13、27	4、11、18	1、 <del>8</del> 、29	5、12、 <del>26</del>	<del>9/26</del>	16	¥6,880
太極扇 (会場:軽運動室2)		16:00~17:00 (60分)	11、18、25	2、9、16、23	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、 <del>19</del> 、 <del>26</del>	<del>9/26</del>	22	¥11,880
カンフー (対象:小学生から大人まで)		17:45~18:45 (60分)	11、18、25	2、9、16、23	6、13、20、27	4、11、18、25	1、8、22、29	5、12、 <del>19</del> 、 <del>26</del>	<del>9/26</del>	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 ムカキラ		10:00~11:00 (60分)	12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28	5、12、19、26	<del>2</del> 、9、23、30	6、13、20、 <del>27</del>	<del>9/27</del>	22	¥11,880
ストレッチング	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、 <del>17</del> 、24、 <del>31</del>	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 (対象:低学年)		16:30~17:30 (60分)	12、19	10、 <del>17</del> 、24、 <del>31</del>	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

