

平成31年度 後期(10～3月)定期教室 日程表

令和元年12月9日現在

教室名	曜日・時間		日程詳細(※会場変更あり)							回数	定期料金 ／期 (税込価格)
			10月	11月	12月	1月	2月	3月	予定日		
初めてのヨガ	月	10:00～11:00 (60分)	7, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16, 23	6, 20, 27	3, 10, 17	2, 9, 16, 23	3/30	20	
キッズテニス教室 (会場:体育館、対象:年中～低学年程度)		15:40～16:40 (60分)	7, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16	6, 20, 27	3, 10, 17	2, 9, 16, 23	3/30	19	¥10,260
ルンルン Step		19:30～20:15 (45分)	7, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16	6, 20, 27	3, 10, 17	2, 9, 16, 23	3/30	19	¥8,170
Body Excite		20:30～21:15 (45分)	7, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16	6, 20, 27	3, 10, 17	2, 9, 16, 23	3/30	19	¥8,170
健康うたごえ教室 (会場:会議室)	火	10:00～11:00 (60分)	1, 8, 29	5, 12, 26	3, 10, 24	7, 14, 28	4, ※11, 25	3, 10, 24	3/31	18	¥9,720
骨盤底筋トレーニングヨガ		13:45～14:45 (60分)	1, 8, 22, 29	5, 12, 26	3, 10, 24	7, 14, 28	4, 11, 25	3, 10, 24	3/31	19	¥10,260
キッズスマイル (隔週、対象:3・4歳)		15:30～16:15 (45分)	8, 29	12, 26	10	14, 28	25	10, 24	3/31	10	¥4,300
初めてのヨガ (会場:軽運動室2)		19:00～20:00 (60分)	1, 8, 29	5, 12, 26	3, 10, 24	7, 14, 28	4, 25	3, 10, 24	3/31	17	¥9,180
パレトン&骨盤底筋トレーニングヨガ		19:15～20:15 (60分)	1, 8, 22, 29	5, 12, 26	3, 10, 24	7, 14, 28	4, 11, 25	3, 10, 24	3/31	19	¥10,260
アナトミック骨盤ヨガ®		20:30～21:30 (60分)	1, 8, 22, 29	5, 12, 26	3, 10, 24	7, 14, 28	4, 11, 25	3, 10, 24	3/31	19	¥10,260
ボディメイキング	水	10:00～10:45 (45分)	2, 9, 16, 23	6, 13, 20, 27	4, 11 , 18	8, 15, 22	5, 12, 19, 26	4, 11, 18	3/4	20	¥8,600
ピラティス		11:00～12:00 (60分)	2, 9, 16, 23	6, 13, 20, 27	4, 11 , 18	8, 15, 22	5, 12, 19, 26	4, 11, 18	3/4	20	¥10,800
シニアウオーキングラボ		13:45～14:45 (60分)	2, 9, 23, 30	6, 13, 27	4, 11, 25	8, 15, 29	5, 12, 26	4, 11	3/25	18	¥9,720
スリムDE筋トレ		19:00～20:00 (60分)	2, 9, 23, 30	6, 13, 27	4, 11, 25	8, 15, 29	5, 12, 26	4, 11	3/25	18	¥9,720
リフレッシュヨガ		20:15～21:15 (60分)	2, 9, 16, 23	6, 13, 20	4, 11, 18	8, 15, 22, 29	12, 19, 26	4, 11, 18	3/25	20	¥10,800
健康うたごえ教室 (会場:会議室)	木	10:00～11:00 (60分)	3, 10, 17, 24	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	—	3/26	20	¥10,800
パレトン		10:00～11:00 (60分)	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 19	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5	3/19	20	¥10,800
エンジョイエアロ		13:00～14:00 (60分)	10, 17, 24, 31	7, 14 , 21, 28	5, 19, 26	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5, 19, 26	3/26	20	¥10,800
キッズチャレンジ (対象:4～6歳)		15:30～16:15 (45分)	3, 10, 17, 24	14, 21, 28	5, 19	9, 16, 23, 30	20, 27	5, 19	3/26	17	¥7,310
太極扇 (会場:軽運動室2)		16:00～17:00 (60分)	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 19, 26	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5	3/26	21	¥11,340
カンフー (対象:小学生から大人まで)		17:45～18:45 (60分)	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 19, 26	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5	3/26	21	¥11,340
Body Excite		19:15～20:15 (60分)	3, 10, 17, 24	7, 14, 21, 28	5, 19, 26	9, 16, 23	6, 13, 20, 27	5, 19	3/26	20	¥10,800
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)		20:30～21:15 (45分)	3, 10, 17, 24	7, 14, 21, 28	5, 19, 26	9, 16, 23	6, 13, 20, 27	5, 19	3/26	20	¥8,600
ピラティス		20:30～21:30 (60分)	3, 17, 24	7, 21, 28	5, 19, 26	9, 16, 23	6, 13, 20	5, 19	3/26	17	¥9,180
KaQiLa [®] カキラ	金	10:00～11:00 (60分)	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 20	10, 17, 24, 31	7, 21, 28	6	3/27	19	¥10,260
ストレッチング		14:00～15:00 (60分)	4, 11, 18	1, 8, 15, 22 , 29	6	10, 17, 24, 31	7, 14, 28	6, 27	3/27	17	¥9,180
キッズチャレンジ (対象:3・4歳)		15:30～16:15 (45分)	4, 11, 18	1, 8, 15, 22	6, 20	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 20	3/27	19	¥8,170
体育が好きになる教室 (対象:低学年)		16:30～17:30 (60分)	4, 11, 18	1, 8, 15, 22	6, 20	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 20	3/27	19	¥10,260
ヨガ		19:30～20:30 (60分)	4, 11, 18	1, 8, 15, 22, 29	6, 20, 27	10, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 20	3/27	20	¥10,800
パレトン		20:45～21:30 (45分)	4, 11, 18	1, 8, 15, 22, 29	6, 20, 27	10, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 20	3/27	20	¥8,600

※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

