

2020年度 前期(4～9月)定期教室 日程表

2020年 2月 1日現在

教室名	定員	曜日・時間		日程詳細(※会場変更)							回数	定期料金 (税込)
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	予備日		
初めてのヨガ	20	月	10:00～11:00 (60分)	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 27	3, 17, 24, 31	7, 14	9/28	20	¥12,000
キッズスマイル (隔週、対象:年少)	10		15:30～16:15 (45分)	13, 27	11, 25	8, 22	27	3, 24	14	9/28	10	¥5,000
キッズテニス教室 (会場:体育館、対象:年中～低学年)	10		15:40～16:40 (60分)	13, 27	11, 25	8, 22	6, 27	17, 31	7, 14	9/28	12	¥7,200
ルンルン Step	15		19:30～20:15 (45分)	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 27	3, 17, 24, 31	7, 14	9/28	20	¥10,000
Body Excite	18		20:30～21:15 (45分)	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 27	3, 17, 24, 31	7, 14	9/28	20	¥10,000
健康うたごえ教室 (会場:会議室)	12	火	10:00～11:00 (60分)	7, 14, 28	12, 26	2, 9, 23, 30	7, 28	4, 11, 25	1, 8	9/29	16	¥9,600
健康リズム体操	16		10:00～11:00 (60分)	7, 14, 28	12, 26	2, 9, 23, 30	7, 28	4, 11, 25	1, 8	9/29	16	¥9,600
骨盤底筋トレーニングヨガ	25		13:45～14:45 (60分)	7, 14, 28	12, 26	2, 9, 23, 30	7, 28	4, 11, 25	1, 8	9/29	16	¥9,600
初めてのヨガ (会場:軽運動室2)	20		19:00～20:00 (60分)	7, 14, 28	12, 26	2, 9, 23, 30	7, 28	4, 11, 25	1, 8	9/29	16	¥9,600
バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ	25		19:15～20:15 (60分)	7, 14, 28	12, 26	2, 9, 23, 30	7, 28	4, 11, 25	1, 8	9/29	16	¥9,600
アナトミック骨盤ヨガ®	20		20:30～21:30 (60分)	7, 14, 28	12, 26	2, 9, 23, 30	7, 28	4, 11, 25	1, 8	9/29	16	¥9,600
ボディメイキング	23	水	10:00～10:45 (45分)	8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 29	5, 19, 26	2, 9, 16, 23	9/30	20	¥10,000
ピラティス	20		11:00～12:00 (60分)	8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 29	5, 19, 26	2, 9, 16, 23	9/30	20	¥12,000
シニアウオーキングラボ	10		13:45～14:45 (60分)	8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 29	5, 19, 26	2, 9, 23	9/30	18	¥10,800
スリムDE筋トレ	15		19:00～20:00 (60分)	8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 29	5, 19, 26	2, 9, 23	9/30	18	¥10,800
リフレッシュヨガ	20		20:15～21:15 (60分)	8, 15, 22	13, 20	3, 10, 17	1, 8, 29	5, 12, 19	2, 9, 16, 23	9/30	18	¥10,800
健康うたごえ教室 (会場:会議室)	20	木	10:00～11:00 (60分)	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 30	6, 20, 27	3, 10, 17	9/24	21	¥12,600
バレトン	25		10:00～11:00 (60分)	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 30	6, 13, 20, 27	3, 10, 17	9/24	22	¥13,200
エンジョイエアロ	20		13:00～14:00 (60分)	9, 16, 23	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 30	13, 20, 27	3, 10, 17	9/24	20	¥12,000
キッズチャレンジ (対象:年中・年長)	12		15:30～16:15 (45分)	9, 16, 23, 30	14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9	20, 27	3, 10, 17	—	18	¥9,000
太極扇 (会場:軽運動室2)	15		16:00～17:00 (60分)	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18	2, 9, 30	6, 13, 20, 27	3, 10	9/24	20	¥12,000
カンフー (対象:小学生から大人まで)	20		17:45～18:45 (60分)	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18	2, 9, 30	6, 13, 20, 27	3, 10	9/24	20	¥12,000
Body Excite	18		19:15～20:15 (60分)	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 30	6, 20, 27	3, 10, 17	9/24	21	¥12,600
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	15		20:30～21:15 (45分)	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 30	6, 20, 27	3, 10, 17	9/24	21	¥10,500
ピラティス	20		20:30～21:30 (60分)	9, 16, 23	14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 30	6, 20, 27	3, 10, 17	9/24	19	¥11,400
KaQiLa～カキラ～	15	金	10:00～11:00 (60分)	10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	12, 19, 26	3, 10, 31	7, 21	4, 11, 18	9/25	19	¥11,400
ストレッチング	20		14:00～14:45 (45分)	10, 17, 24	8, 15, 22, 29	12, 19	3, 10, 31	7, 21, 28	4, 11, 18	9/25	18	¥9,000
キッズチャレンジ (対象:年少)	12		15:30～16:15 (45分)	10, 17, 24	※ 8, 15, 22, 29	12, 19, 26	3, 10	21, 28	4, 11, 18, 25	—	18	¥9,000
体育が好きになる教室 (対象:低学年)	12		16:30～17:30 (60分)	10, 17, 24	※ 8, 15, 22, 29	12, 19, 26	3, 10	21, 28	4, 11, 18, 25	—	18	¥10,800
ヨガ	25		19:30～20:30 (60分)	10, 17, 24	※ 1, 8, 15, 22, 29	12, 26	3, 10, 31	7, 21, 28	4, 11, 18	9/25	19	¥11,400
バレトン	25		20:45～21:30 (45分)	10, 17, 24	※ 1, 8, 15, 22, 29	12, 26	3, 10, 31	7, 21, 28	4, 11, 18	9/25	19	¥9,500

※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

