

# 平成31年度 後期(10~3月)定期教室 日程表

令和2年 2月21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	休曜日		
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	¥10,800
キッズテニス教室 (会場:体育館、対象:年中~低学年程度)	月	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	月	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	月	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
バレトン&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, <del>11</del> , 18	8, 15, 22	5, 12, 19, 26	4, 11, 18	<del>3/4</del>	20
ピラティス	水	11:00~12:00 (60分)	2, 9, 16, 23	6, 13, 20, 27	4, <del>11</del> , 18	8, 15, 22	5, 12, 19, 26	4, 11, 18	<del>3/4</del>	20	¥10,800
シニアウオーキングラボ	水	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	水	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	水	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
バレトン		10:00~11:00 (60分)	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 19	9, 16, 23, 30	6, 13, <del>20</del> , 27	5, 19	<del>3/4</del>	20	¥10,800
エンジョイエアロ		13:00~14:00 (60分)	10, 17, 24, 31	7, <del>14</del> , 21, 28	5, 19, 26	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5, 19, 26	<del>3/26</del>	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 <sup>®</sup> 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
ストレッチング	金	14:00~15:00 (60分)	4, 11, 18	1, 8, 15, <del>22</del> , 29	6	10, 17, <del>24</del> , 31	7, 14, 28	6, 20, 27	<del>3/27</del>	17	¥9,180
キッズチャレンジ (対象:3・4歳)	金	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)	金	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	金	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
バレトン	金	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

