

2023年度秋期（2023年10・11・12月） 定期教室・キッズラボ受付開始！

《申込期間》

継続受付：9/4（月）～

新規受付：9/15（金）～ 先着順

※定員に満たない場合は、引き続き募集します。
※期の途中からの受講場合は、残りの回数に応じた金額をお支払いいただけます。
※お申込みの予約は承っておりませんので、必ず総合受付にて手続きをお願いいたします。



ワンコイン体験会 実施 参加費：500円

🍁期間：10月2日（月）～ 10月31日（火）

- ・対象教室：全ての定期教室（少人数教室は除く）
- ・対象者：どなたでも ※1教室1回のみ

・ヨガ・キッズ ・ピラティス ・KaQila ・体幹トレーニング
・ストレッチ ・バルトン ・エアロ ・うたごえ
・ウオーキング ・ZUMBA ...etc
たくさん**の教室がありますので、ぜひ体験してみてください。**



【問合せ】 キルシモンスタジアム 体育館

TEL:0835-27-2000 FAX:0835-27-2500



2023年度 秋期(10～12月)定期教室・キッズラボ週間タイムスケジュール

2023年 9月6日現在

月	火		水		木		金		土
	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	会議室	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	軽運動室1	
10:00	軽運動室1 10:00～11:00(60分) 初めのヨガ (曹原)	軽運動室2 10:00～11:00(60分) 肩甲骨ヨガ① (吉武)	軽運動室1 10:00～10:45(45分) ボディエクササイズ (曹原)	会議室 10:00～11:00(60分) 子ごえ教室 (宋麗)	軽運動室1 10:00～11:00(60分) バルトン (吉武)	軽運動室2 13:00～14:00(60分) 少年数デラテニス (ちえ)	軽運動室1 10:00～11:00(60分) KaQilla～かキラ～ (和泉)	軽運動室1 キッズダンスレール (年少・年長) 10:00～10:45(45分) (米山)	
11:00			軽運動室1 11:00～12:00(60分) ピラテニス (ちえ)					キッズラボ (年中・年長) 11:15～12:15(60分) (米山)	
12:00								※キッズラボ前は定期教室ではなく別フロアになります。	
13:00									
14:00	ZUMBA(ズンバ) 14:00～14:45(45分) (山根)		ウオーキングラボ 13:45～14:45(60分) (米山)		エンジョイエアロ (村上)	少年数デラテニス 13:00～14:00(60分) (ちえ)	キッズダンスレール (年少・年長) 14:00～14:45(45分) (笑野)		
15:00	楽しく脂肪燃焼・体力向上						キッズダンスレール (年少・年長) 16:00～16:45(45分) (廣上)		
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00	わくわくエアロ 18:30～20:15(45分) (廣治)	肩甲骨ヨガ② 18:30～19:30(60分) (吉武)	サーキットエアロ 18:00～20:00(60分) (村上)	ベージュクヨガ 19:00～20:00(60分) (曹原)	Body Excite 18:15～20:15(60分) (廣治)	ボディエクササイズ 20:30～21:15(45分) (廣治)	ヨガ① 18:30～19:30(60分) (吉武)		
21:00	リッスンStep 20:30～21:15(45分) (廣治)	リッスンStep 20:30～21:15(45分) (廣治)	リッスンStep 20:30～21:15(45分) (廣治)	リッスンStep 20:30～21:15(45分) (廣治)	おやすみ前のピラテニス 20:30～21:30(60分) (ちえ)	ダンスミツクアクト 20:30～21:15(45分) (廣治)	ヨガ② 19:45～20:45(60分) (吉武)		

対象 中学生以上

子ども向け

少人数教室

はだして行う教室

燃焼

初心者でもやりやすい

ストロッチ

筋トレ

定期登録 以下の金額×回数分

45分教室:500円

60分教室:600円

少人数教室:1500円

キッズラボ:880円

定期料金は別紙日程表を参照ください

一回ごとの年度受講。一般の方

45分教室:800円

60分教室:1,000円

少人数教室:2,000円

回数券受講 4,700円(税込) / 6回 9,000円(税込) / 12回

【キッズラボ】キッズダンス、体育館

【お問合せ】0935-27-2000

【開館時間】8:00～22:00

【休館日】毎月第3次曜日、12月29日～1月3日



定期教室 秋期(10-11-12月)日程表

2023年7月改定

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細			回数	定期料金 (税込)
			10月	11月	12月		
初めてのヨガ	20	10:00~11:00	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18	11	¥6,600
肩甲骨ヨガ① (会場:軽運動室2)	22	10:00~11:00	2,23,30	6,13,20,27	4,11,18	10	¥6,000
ZUMBA(ズンバ)	22	14:00~14:45	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	12	¥6,000
わくわくエアロ	22	19:30~20:15	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	12	¥6,000
ルンルン Step	22	20:30~21:15	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	12	¥6,000
姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00~11:00	3,10,24,31	7,14,28	5,12,26	10	¥6,000
骨盤底筋トーンヨガ	22	14:00~15:00	3,10,24,31	7,14,28	5,12	9	¥5,400
ベントウヨガ (会場:軽運動室2)	20	19:00~20:00	3,10,24,31	7,14,28	5,12,26	10	¥6,000
肩甲骨ヨガ②	22	18:30~19:30	3,10,24,31	7,14,28	5,12	9	¥5,400
ヨガピラティス	22	19:45~20:30	3,10,24,31	7,14,28	5,12,26	10	¥5,000
うたごえ教室 (会場:会議室3)	12	10:00~11:00	4,11,18,25	1,8,15,22,29	6,13,20	12	¥7,200
ヨガマイキング	22	10:00~10:45	4,11,18,25	1,8,15,29	6,13,20	11	¥5,500
ピラティス	20	11:00~12:00	4,11,18,25	1,8,15,29	6,13,20	11	¥6,600
ウオーキングラボ	10	13:45~14:45	4,18,25	1,8,15,22,29	6,13,20	11	¥6,600
サーキットエアロ	20	19:00~20:00	4,11,18,25	1,8,15,29	6,13	10	¥6,000
リフレクショヨガ	20	20:15~21:15	4,11,18,25	1,8,22,29	6,13,20	11	¥6,600

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細			回数	定期料金 (税込)
			10月	11月	12月		
ハルトゥン	22	10:00~11:00	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21	11	¥6,600
エンジョイエアロ	20	13:00~14:00	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14	10	¥6,000
キッズチャレンジ① (対象:年少~年長)	15	16:00~16:45	5,12	9,16	7,14	6	¥3,000
Body Excite	22	19:15~20:15	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21,28	12	¥7,200
ダイナミックヨガ① (会場:軽運動室2)	22	20:30~21:15	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21,28	12	¥6,000
おやすみ前のピラティス	20	20:30~21:30	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21	11	¥6,600
KaOlla ~カキチ~	20	10:00~11:00	6,13,20,27	10,17,24	1,8,15	10	¥6,000
スノックンダ	20	14:00~14:45	6,13,20,27	10,17,24	1,8,15	10	¥6,000
キッズチャレンジ② (対象:年少~年長)	15	16:00~16:45	6,13	10,17	8,15	6	¥3,000
ヨガ①	22	18:30~19:30	6,13,20,27	10,17,24	1,8,15	10	¥6,000
ヨガ②	22	19:45~20:45	6,13,20,27	10,17,24	1,8,15	10	¥6,000
キッズエアリアル (対象:年少~年長)	10	10:00~10:45	14,28	11,18	9,23	6	¥3,000

少人数教室	定員	曜日	時間	10月	11月	12月	予備日	回数	定期料金 (税込)
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	6	土	13:00~14:00	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21	12/28	11	¥16,500

キッズラボ(年中~年長) (会場:軽運動室①)	定員	曜日	時間	10月	11月	12月	予備日	回数	定期料金 (税込)
土曜コース	10	土	11:15~12:15	14,28	11,18	9,23		6	¥5,280