

# 2024年度春期(2024年4・5・6月)

## 定期教室・キッズラボ受付開始!

### 《申込期間》

継続受付:3月4日(月)~

新規受付:3月15日(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の場合は、残りの回数に応じた金額をお支払いいただきます。

※お申し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。

### ワンコイン体験実施♪

参加費:500円

期間:4月1日(月)~4月30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・バレトン・エアロ・うたごえ・ウォーキング・  
…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◎



### 変更のお知らせ

#### 【✨新教室✨】

うたごえ教室 : 末富先生

(金) 10:00~11:00 控室③にて開講

#### 【時間変更】

(月)わくわくエアロ :19:30~20:15 → 19:15~20:00

(月)ルンルンSTEP :20:30~21:15 → 20:15~21:00



【問合せ】 キリンレモンスタジアム 体育館

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



# 2024年度 春期(4~6月)定期教室・キッズラボ週間タイムスケジュール

| 時間    | 月                |                  | 火                       |                 | 水                    |                | 木   |                  | 金   |                | 土   |
|-------|------------------|------------------|-------------------------|-----------------|----------------------|----------------|---|------------------|---|----------------|---|
|       | 軽運動室1            | 軽運動室2            | 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            | NEW 軽運動室1   | NEW 軽運動室2      | 軽運動室1   |
| 10:00 | 初めてのヨガ<br>(香原)   | 肩甲骨が①<br>(吉武)    | 姿勢改善 & 体幹コントロール<br>(井上) |                 | ボディメイキング<br>(ちえ)     | うたごえ教室<br>(末置) | バレエ<br>(吉武)   |                  | Kaolla〜キアラ〜<br>(和泉)                                 | うたごえ教室<br>(末置) | キッズマイル<br>(年少・年少)                             |
| 11:00 |                  |                  |                         | ピラティス<br>(ちえ)   |                      |                |   |                  |   |                | キッズラボ<br>(年中〜低学年)<br>11:15~12:15(60分)<br>(末山) |
| 12:00 |                  |                  |                         |                 |                      |                |   |                  |   |                |   |
| 13:00 |                  |                  |                         |                 |                      |                |   |                  |   |                |   |
| 14:00 |                  |                  | 骨盤底筋 トレーニングヨガ<br>(吉武)   |                 | ウォーキングヨガ<br>(末山)     |                | エンジョイエアロ<br>(村上)                                    | 少年群ピラティス<br>(ちえ) | ストレッチング<br>(土田)                                     |                |   |
| 15:00 |                  |                  |                         |                 |                      |                |   |                  |   |                |   |
| 16:00 |                  |                  |                         |                 |                      |                | キッズチャレンジ①<br>(年少・年中・年長)<br>16:00~16:45(45分)<br>(尾上) |                  | キッズチャレンジ②<br>(年少・年中・年長)<br>16:00~16:45(45分)<br>(尾上) |                |   |
| 17:00 |                  |                  |                         |                 |                      |                |   |                  |   |                |   |
| 18:00 |                  |                  |                         |                 |                      |                |   |                  |   |                |   |
| 19:00 |                  |                  | 肩甲骨が②<br>(吉武)           | ベーンツクヨガ<br>(香原) | サーキットエアロ<br>(真治)     |                |   |                  | ヨガ①<br>(吉武)   |                |   |
| 20:00 | わくわくエアロ<br>(真治)  | ポップピラティス<br>(川上) |                         |                 | リフレッシュヨガ<br>(香原) ※代字 |                |   |                  | ヨガ②<br>(吉武)   |                |   |
| 21:00 | ランブルStep<br>(真治) |                  |                         |                 |                      |                |   |                  |   |                |   |

2024年2月現在

対象 中学生以上  
子ども向け  
少人数教室

- 🔥: はだしで行う教室
- 🔥: 燃焼
- 👉: 初心者でもやりやすい
- 👉: ストレッチ
- 👉: 筋トレ

定期費用  
以下の金額×回数分  
45分教室: 500円  
60分教室: 600円  
キッズラボ: 880円  
キッズラボ別版日程表を  
参照ください!

一回ごとの開催要請。  
一回の方  
45分教室: 800円  
60分教室: 1,000円  
少人数教室: 2,000円  
回数特選講  
4,700円(税込) / 6回

【キリンレモンスタジオM 体育館】  
【お問合せ】0835-27-2000  
【開催時間】8:00~22:00  
【休館日】毎月第3火曜日、  
12月29日~1月3日



キリンレモンスタジオM HP

# 定期教室 春期(4・5・6月)日程表

2024年2月改定

| 教室名                      | 定員 | 曜日・時間       | 日程詳細       |              |            | 回数      | 定期料金<br>(税込) |
|--------------------------|----|-------------|------------|--------------|------------|---------|--------------|
|                          |    |             | 4月         | 5月           | 6月         |         |              |
| 初めてのヨガ                   | 20 | 10:00~11:00 | 8.15.22    | 13.20.27     | 3.10.17    | 6/24 9  | ¥5,400       |
| 肩甲骨ヨガ①<br>(会場:軽運動室2)     | 22 | 10:00~11:00 | 1.8.15.22  | 13.20.27     | 3.10.17    | 6/24 10 | ¥6,000       |
| <b>休室</b><br>LIVING(ダンス) | 22 | 14:00~14:45 |            |              |            |         |              |
| わくわくエアロ                  | 22 | 19:15~20:00 | 1.8.15.22  | 13.20.27     | 3.10.17.24 | 11      | ¥5,500       |
| ルンルン Step                | 22 | 20:15~21:00 | 1.8.15.22  | 13.20.27     | 3.10.17.24 | 11      | ¥5,500       |
| 姿勢改善&体幹コントロール            | 20 | 10:00~11:00 | 2.9.23.30  | 7.14.28      | 4.11.25    | 10      | ¥6,000       |
| 舟盛産婦人科ヨガ                 | 22 | 14:00~15:00 | 2.9.23.30  | 7.14.28      | 4.11       | 6/25 9  | ¥5,400       |
| ベレーシングヨガ<br>(会場:軽運動室2)   | 20 | 19:00~20:00 | 2.9.23.30  | 7.14.28      | 4.11       | 6/25 9  | ¥5,400       |
| 肩甲骨ヨガ②                   | 22 | 18:30~19:30 | 2.9.23.30  | 7.14.28      | 4.11       | 6/25 9  | ¥5,400       |
| ポップピラティス                 | 22 | 19:45~20:30 | 2.9.23.30  | 7.14.28      | 4.11.25    | 10      | ¥5,000       |
| うたごえ教室<br>(会場:会議室3)      | 12 | 10:00~11:00 | 3.10.24    | 8.15.22.29   | 5.12.19.26 | 11      | ¥6,600       |
| ボディメイクینگ                | 22 | 10:00~10:45 | 3.10.17.24 | 8.22.29      | 5.12.19    | 6/26 10 | ¥5,000       |
| ピラティス                    | 20 | 11:00~12:00 | 3.10.17.24 | 8.22.29      | 5.12.19    | 6/26 10 | ¥6,000       |
| ウォーキングクラブ                | 10 | 13:45~14:45 | 3.10.17.24 | 8.15.22.29   | 5.12.19    | 6/26 11 | ¥6,600       |
| サーキットエアロ                 | 20 | 19:00~19:45 | 3.10.17.24 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 13      | ¥6,500       |
| リフレッシュヨガ                 | 20 | 20:15~21:15 | 3.10.17.24 | 1.8.15.22.29 | 5.12.19    | 6/26 12 | ¥7,200       |

| 教室名                               | 定員 | 曜日・時間       | 日程詳細    |              |            | 回数      | 定期料金<br>(税込) |
|-----------------------------------|----|-------------|---------|--------------|------------|---------|--------------|
|                                   |    |             | 4月      | 5月           | 6月         |         |              |
| バルトン                              | 22 | 10:00~11:00 | 4.11.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20    | 6/27 11 | ¥6,600       |
| エンジヨエアロ                           | 20 | 13:00~14:00 | 4.11.25 | 9.16.23.30   | 6.13.20    | 6/27 10 | ¥6,000       |
| キッズチャレンジ①<br>(対象:年少~年長)           | 15 | 16:00~16:45 | 11.25   | 9.16         | 6.13       | 6       | ¥3,000       |
| Body Excite                       | 22 | 19:15~20:15 | 4.11.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 12      | ¥7,200       |
| ダイナミックコアトレ<br>(会場:軽運動室2)          | 22 | 20:30~21:15 | 4.11.25 | 2.9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 12      | ¥6,000       |
| おやすみ前のピラティス                       | 20 | 20:30~21:30 | 4.11.25 | 9.23.30      | 6.13.20    | 6/27 9  | ¥5,400       |
| <b>NEW</b><br>うたごえ教室<br>(会場:会議室3) | 15 | 10:00~11:00 | 5.12.26 | 10.17.24.31  | 7.14.21.28 | 11      | ¥6,600       |
| KaQila<br>~ガキラ~                   | 20 | 10:00~11:00 | 5.12.26 | 10.17.24.31  | 7.14.21    | 6/28 10 | ¥6,000       |
| ストレッチング                           | 20 | 14:00~14:45 | 5.12.26 | 10.17.24.31  | 7.14.21    | 6/28 10 | ¥5,000       |
| キッズチャレンジ②<br>(対象:年少~年長)           | 15 | 16:00~16:45 | 12.26   | 10.17        | 7.14       | 6       | ¥3,000       |
| ヨガ①                               | 22 | 18:30~19:30 | 5.12.26 | 10.17.24.31  | 7.14.21    | 6/28 10 | ¥6,000       |
| ヨガ②                               | 22 | 19:45~20:45 | 5.12.26 | 10.17.24.31  | 7.14.21    | 6/28 10 | ¥6,000       |
| キッズマイル<br>(対象:年少~年長)              | 10 | 10:00~10:45 | 13.27   | 11.18        | 15.29      | 6       | ¥3,000       |

| 教室名                    | 定員 | 曜日 | 時間          | 日程詳細    |         |         | 回数 | 定期料金<br>(税込) |
|------------------------|----|----|-------------|---------|---------|---------|----|--------------|
|                        |    |    |             | 4月      | 5月      | 6月      |    |              |
| 少人数教室                  |    |    |             | 4.11.25 | 9.23.30 | 6.13.20 | 9  | ¥13,500      |
| 少人数ピラティス<br>(会場:軽運動室2) | 6  | 土  | 13:00~14:00 | 4.11.25 | 9.23.30 | 6.13.20 | 9  | ¥13,500      |

| 教室名                          | 定員 | 曜日 | 時間          | 日程詳細    |       |       | 回数 | 定期料金<br>(税込) |
|------------------------------|----|----|-------------|---------|-------|-------|----|--------------|
|                              |    |    |             | 4月      | 5月    | 6月    |    |              |
| キッズクラブ(年中~低学年)<br>(会場:軽運動室①) |    |    |             | 4.11.25 | 11.18 | 15.29 | 6  | ¥5,280       |
| 土曜日コース                       | 10 | 土  | 11:15~12:15 | 13.27   | 11.18 | 15.29 | 6  | ¥5,280       |