



大人の教室

平成30年度 秋の教室一覧表

教室名	対象	曜日	時間	開催日	会場
健康マーじゃん(経験者)	16歳以上	火	9:00~10:45	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20	研修室
バドミントン	16歳以上	火	9:00~10:45	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4	第1体育室
転倒骨折予防	65歳以上	火	9:15~10:15	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4・11・18	第3体育室
フラダンス初級	16歳以上	火	10:30~11:30	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4・11・18	第3体育室
こり改善ヨーガ	16歳以上	火	11:45~12:45	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4・11・18	第3体育室
卓球(火)	16歳以上	火	13:00~14:45	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4	第1体育室
ダンススポーツ 初心者~初級	16歳以上	火	13:15~14:45	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4・11・18	第3体育室
ベリーダンス	16歳以上	火	15:30~16:20	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4・11・18	多目的 ルーム
はつらつ健康	60歳以上	水	9:30~10:45	10月3・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5・12・19	第1体育室
達筆への道(硬筆)	16歳以上	水	10:00~11:30	10月10・24 11月14・28 12月12	多目的 ルーム
フィットネスレディース	16歳以上の女性	水	11:15~12:30	10月3・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5・12・19	第2体育室
機能訓練	16歳以上	水	13:15~14:30	10月3・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5	研修室
絵手紙	16歳以上	水	13:15~14:45	10月10・24 11月14・28 12月12	多目的 ルーム
筋膜リリースピラティス	16歳以上	水	20:00~20:50	10月3・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5・12・19	第3体育室
バレトン	16歳以上	木	9:00~9:50	10月4・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6・13・20	研修室
いつまでも健康(木)	65歳以上	木	9:15~10:30	10月4・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6・13・20	第3体育室
ダンススポーツ 初級~中級	16歳以上	木	11:00~12:30	10月4・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6・13・20	第2体育室
タヒチアンダンス	16歳以上	木	12:00~12:50	10月4・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6・13・20	研修室
イブニング卓球	16歳以上	木	19:00~20:45	10月4・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6	第1体育室
卓球(金)	16歳以上	金	9:00~10:45	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14	第1体育室
いつまでも健康(金)	65歳以上	金	9:30~10:45	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	研修室

大人の教室



教室名	対象	曜日	時間	開催日	会場
いきいき健康力UP	60歳以上	金	9:15~10:15	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	第2体育室
フラメンコ	16歳以上	金	11:00~11:50	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	研修室
フラダンス中級	16歳以上	金	11:50~12:50	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	第3体育室
太極拳	16歳以上	金	13:15~14:30	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	第2体育室
ステップアップピラティス	16歳以上	金	19:00~19:50	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	第3体育室
フィットネスパワーヨガ	16歳以上	金	20:00~20:50	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	第3体育室
いつまでも健康(土)	65歳以上	土	9:30~10:45	10月6・13・20・27 11月10・17・24 12月1・8・15・22	研修室

こどもの教室



※太字は見学日です

教室名	対象	曜日	時間	開催日	会場
キッズフラダンス	小学1年~4年生	月	17:00~17:50	10月1・22・29 11月5・12・26 12月3・10	多目的 ルーム
将棋道場 !!	小学生	火	16:45~18:00	10月2・9・16・23・30 11月13・20・27 (11月6日はお休みです)	多目的 ルーム
幼児フットサル	年中・年長	水	15:15~16:45	10月 3 ・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5・12・ 19	第1体育室
ジュニアフットサル	小学1~2年生	水	15:15~16:45	10月 3 ・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5・12・ 19	第1体育室
少年フットサル	小学3~6年生	水	17:00~18:45	10月 3 ・10・17・24・31 11月7・14・21・28 12月5・12・ 19	第1体育室
こどもバレエ アリス	小学1~3年生	木	17:05~17:55	10月 4 ・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6・13・ 20	研修室
こどもバレエ シンデレラ	小学4~6年生	木	18:00~18:50	10月 4 ・11・18・25 11月1・8・15・22・29 12月6・13・ 20	研修室
親子体操(金)	満2歳児~ 年少該当者と保護 者	金	10:40~11:40	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・21	第2体育室
幼児体操 年少~年中	年少~年中 該当者	金	15:05~15:50	10月 5 ・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・ 21	第2体育室
幼児体操 年中~年長	年中~年長 該当者	金	16:00~16:45	10月 5 ・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・ 21	第2体育室
ヒップホップ シルバー	小学1~3年生	金	17:00~17:50	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・ 21	第2体育室
ヒップホップ ゴールド	小学4~6年生	金	18:00~18:50	10月5・12・19・26 11月2・9・16・30 12月7・14・ 21	第2体育室
ジュニアスポーツ	小学生	土	9:15~10:30	10月 6 ・13・20・27 11月10・17・24 12月1・8・15・ 22	第2体育室