

1次募集期間 10月 1日(水)~10月15日(水)

1次募集支払い期間10月18日(土)~10月31日(金)

◎インターネットによる申込

▶ホームページ教室申込からフォームに必要事項を入力し、送信してください。

◎直接窓口での申込 ▶当館にご来訪頂き、所定の用紙にご記入頂きます。

◎お電話での申込 ▶仮申し込みとして受付。後日窓口で申請書をご記入下さい。

★定員を上回った場合は抽選を行い、**落選者の方のみ**お電話にてご連絡致します。

★各教室申込人数5名以下の場合、開催中止となる場合がございます。

★2次募集は10月18日(土)より空き教室について先着順で募集致します。

2次募集はインターネット申込は致しません。窓口にて直接お申込下さい。

第4期11~12月教室休講日

11月	11月3日(月・祝)※誕生祭の為 11月25日(火) ※休館日の為
-----	--------------------------------------

12月	12月29日(月)~31日(水)
-----	------------------

【ただいま新教室募集中!】

- 不調・低体力改善教室
(木曜)体操+筋力アップクラス
- 大人のHIPHOP(水曜)
- キッズHIPHOP(金曜)
- 大人と子供のHIPHOP(土曜)
- キッズチアダンス(水曜)

	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時
月	30 簡単 体操 ピラティス	30 腹筋 集中	30 椅子 スト レッチ	30	30	30	30	30 テーマパーク ダンス①	30 テーマパーク ダンス②
火	リズム体操	腹筋ダンス レーション パワーヨガ	WALK & JOG						
水	はじめて エアロ♪	からだ ととのえヨガ			大人の HIPHOP①	大人の HIPHOP②	キッズ チアダンス①	キッズ チアダンス②	
木	ファンクショナルサーキット ①10:20~ ②11:20~		初級姿勢改善	中級 姿勢改善	不調・低体力改善教室 体操+筋力アップ(60分) 血圧測定・健康相談等含む				
金	コンディ ショニング 体操	JOG&ノル ディックW 骨盤調整ヨガ					HIPHOP ダンス①	HIPHOP ダンス②	
土	初級ピラティス								
	HIPHOP								

教室は基本的にカレンダー通りに実施。
上記(右上)に記載した日は休講となります
年始は1月5日(月)から教室開始!