

1次募集期間 12月 1日(月)~12月12日(金)

1次募集支払い期間 12月15日(月)~12月28日(日)

◎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12月15日(月)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5期1~3月教室休講日

1月	1日(木)~3日(土)※年末年始 27日(火)※休館日
2月	24日(火)※休館日
3月	24日(火)※休館日

※下記の表は通年教室です。

11/26~2/28は臨時教室も開催。

「運動フロア教室実施時間」表(HP)

にて臨時教室開催時間をご確認下さい

	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①	30 腹筋 集中 ピラティス②	30 椅子ス トレッチ	30	30	30	30	30	30
火	リズム体操 パワーヨガ	腹筋ダンソ レーション	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フィット ①10:20~ ②11:20~			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				
	初級姿勢改善						キッズ HIPHOP ダンス①	キッズ HIPHOP ダンス②	
金	コンディ ショニング 体操	JOG & ノルディック 骨盤調整ヨガ							
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!