

No.	教室名	期	日程															曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場	コマ数
			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)										
1	ルーシーダットン(朝)	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	7/8	7/22	7/29				月	10:00~11:00	大津 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000 3,000 3,000	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のめりめりを矯正し、リンパの流れや血行促進、脂肪の燃焼促進により、たるみ防止や体型改善などの効果が期待できます。	会議室	4	
		秋	10/21	10/28	11/11	11/25	12/9	12/16	12/23							月	10:00~11:00										
		冬	1/20	1/27	2/10	2/17	3/9	3/16	3/23							月	10:00~11:00										
2	ZUMBA(昼)	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/10	6/17	7/8	7/22	7/29					月	11:15~12:00	安藤 綾子	9	15歳以上(中学生は除く)	各30名	3,600 (1回券 600) 2,400 (1回券 600) 2,400 (1回券 600)	ZUMBAのリズムに合わせて大勢で踊ります！	剣道場	3	
		秋	10/21	10/28	11/11	11/25	12/9	12/16	12/23						月	11:15~12:00											
		冬	1/20	1/27	2/10	2/17	3/9	3/16	3/23						月	11:15~12:00											
3	バウンドテニス	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/10	6/17	7/8	7/22	7/29					月	13:30~15:30	バウンドテニス協会	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	6,000 (1回券 300) 3,600 (1回券 300) 3,600 (1回券 300)	ラケット動作から正しい握りかたが出来るまでを指導します。	体育室1/2	3	
		秋	10/21	10/28	11/11	11/25	12/9	12/16	12/23						月	13:30~15:30											
		冬	1/20	1/27	2/10	2/17	3/9	3/16	3/23						月	13:30~15:30											
4	ZUMBA(夜)	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/10	6/17	7/8	7/22	7/29					月	19:30~20:15	角谷 真子	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000 (1回券 600) 2,800 (1回券 600) 2,400 (1回券 600)	ZUMBAのリズムに合わせてダンスを行います。ストレス発散できますよ！	剣道場	3	
		秋	10/21	10/28	11/11	11/25	12/9	12/16	12/23						月	19:30~20:15											
		冬	1/20	1/27	2/10	2/17	3/9	3/16	3/23						月	19:30~20:15											
5	やさしい健康	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/9	7/16					火	10:00~11:00	城元 剛	10	高齢者	各50名	2,000 2,000	高齢者向けのやさしい環境の運動を行います。無理のない運動で楽しく運動が出来ます。	体育室1/2	3	
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3			火	10:00~11:00										
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24			火	10:00~11:00										
6	ラテンエアロ	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/2	7/9					火	14:00~14:45	石川 美奈子	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000 (1回券 600) 4,000 (1回券 600) 4,000 (1回券 600)	ラテンの曲に合わせてステップを踏み、ウェスト廻りを中心にシェイプアップするダンスエクササイズです。	剣道場	3	
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3			火	14:00~14:45										
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24			火	14:00~14:45										
7	ピラティス	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2					火	19:00~20:00	長谷川 美帆	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000 5,000 5,000	体の深部にある筋肉を鍛錬しながら体を動かし、健康的な身体を目指します。	会議室	4	
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24			火	19:00~20:00										
		秋	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24			火	19:00~20:00										
8	バレトン(夜)	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2					火	20:15~21:00	長谷川 美帆	10	15歳以上(中学生は除く)	各15名	5,000 (1回券 600) 5,000 (1回券 600) 5,000 (1回券 600) 5,000 (1回券 600)	3つの要素(フィットネス、バレ、ヨガ)を組み合わせた動きで身体を鍛えながら、基礎的なコアアップもやわらかい体を目指します。	会議室	4	
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24			火	20:15~21:00										
		秋	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24			火	20:15~21:00										
9	太極拳	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24		水	9:30~11:00	石井 直	15	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,500 4,500 3,000	指が強い太極拳に慣れてから、ゆっくりと身体を動かし、健康づくりに役立てます。	剣道場	3
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	水	9:30~11:00								
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18			水	9:30~11:00										
10	いきいき健康	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26					水	14:00~15:00	黒崎スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,500 (1回券 400) 2,500 (1回券 400) 2,500 (1回券 400)	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニングを行います。	体育室1/2	3	
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27			水	14:00~15:00									
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18			水	14:00~15:00										
11	いきいきフロアカーリング	夏	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21								水	14:00~15:30	黒崎スタッフ	6	20名	1,500	フロアカーリングを楽しむ	会議室	2		
		春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26					水	19:00~20:00									
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27			水	19:00~20:00									
12	ルーシーダットン(夜)	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26					水	19:00~20:00	大津 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000 5,000 5,000	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のめりめりを矯正し、リンパの流れや血行促進、脂肪の燃焼促進により、たるみ防止や体型改善などの効果が期待できます。	会議室	4	
		夏	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18			水	19:00~20:00										
		秋	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			水	19:00~20:00									
13	キッズ体操	春	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26							木	19:30~20:30	黒崎体操クラブ	6	小学校3年生以上	各20名	1,800 1,800	小学3年生以上を対象にマット運動やびりばを向上を目指します。体力向上を目指します。	1体育室 / 青2室	3	
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23						木	19:30~20:30										
		春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27			木	10:00~11:00										
14	バレトン(朝)	夏	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19				木	10:00~11:00	黒崎スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000 (1回券 600) 4,000 (1回券 600) 4,000 (1回券 600)	3つの要素(フィットネス、バレ、ヨガ)を組み合わせた動きで身体を鍛えながら、基礎的なコアアップもやわらかい体を目指します。	剣道場	3	
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			木	10:00~11:00									
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19			木	10:00~11:00										
15	THE SLOW®リンパドレナージュ	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27				木	11:15~12:00	岡 千裕	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000 (1回券 600) 4,000 (1回券 600) 4,000 (1回券 600)	肩凝り、頭痛などの症状を解消し、ゆっくりに身体を動かすことで、リンパの流れを良くし、体の不調を解消していきます。	剣道場	4	
		夏	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19			木	11:15~12:00										
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			木	11:15~12:00									
16	骨盤エクササイズ	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27				木	14:15~15:15	中村 香織	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000 (1回券 600) 5,000 (1回券 600)	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目指し、骨盤矯正やコアアップなどのトレーニングをおこないます。	会議室	3	
		秋	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28			木	14:15~15:15									
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19			木	14:15~15:15										
17	ヨガ(夜)	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27				木	19:00~20:00	林 千重子	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000 5,000 5,000	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基礎の練習が出来ます。	会議室	4	
		夏	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19			木	19:00~20:00										
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			木	19:00~20:00										
18	ヨガ1	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				金	9:30~10:30	木村 智恵子	10	15歳以上(中学生は除く)	各40名	4,000 4,000 4,000	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基礎の練習が出来ます。	剣道場	4	
		夏	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13			金	9:30~10:30										
		秋	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29			金	9:30~10:30										
19	ヨガ2	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28				金	10:45~11:45	木村 智恵子	10	15歳以上(						