

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	会場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
1	エアロビクス	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	木	19:00~20:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	春2,500円 秋2,000円	有酸素運動の代表であるエアロビクスで音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレス発散をしましょう。健康の維持増進を図るには最適です。	先着順	先着順	体育室
		秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31					8							
2	ピラティス(昼)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	水	10:00~11:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	春2,500円 秋2,000円	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図ります。	先着順	先着順	剣道場
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23					8							
3	ピラティス(夜)	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	火	19:00~20:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	春2,500円 秋2,000円	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図ります。	先着順	先着順	剣道場
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22					8							
4	ヨガ(昼)	秋	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	金	10:00~11:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	春2,500円 夏秋2,000円	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	ハガキ・メール・窓口	抽選	柔・剣道場
		夏	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23					8							
		秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25					8							
5	バランスエクササイズ	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	金	13:30~15:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	春2,800円 秋2,200円	ピラティスやヨガの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップ、柔軟な身体づくりを目指します。	先着順	先着順	剣道場
		秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25					8							
6	はじめての太極拳	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	木	13:30~15:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	春2,800円 夏秋2,200円	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。緩やかにゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。	先着順	先着順	剣道場
		夏	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22					8							
		秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31					8							
7	ルーシーダットン	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	水	19:00~20:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	春2,500円 秋2,000円	ヨガの呼吸法やさまざまなポーズを体感し、基礎代謝のアップ、リラックスしながら柔軟な身体づくりを目指します。	先着順	先着順	剣道場
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23					8							
8	60歳からの体づくり	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	火	10:00~11:00	10	60歳以上の方	各40名	春2,500円 秋2,000円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり、脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。	先着順	先着順	体育室1/2
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22					8							
9	いきいき健康50	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	水	13:30~14:30	10	50歳以上の方	なし	春 500円 秋 400円	日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	先着順	先着順	体育室1/2
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23					8							
10	ソフトエアロビクス(単発開催)	春期終了時	6/18	6/25									火	19:00~20:00	2	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	各回300円	ローインパクトの足腰への負担が少ないエアロビクスです	先着順	先着順	剣道場