



永福体育館

令和元年度

7・8月 夏期短期教室

参加者大募集

曜日	教室名	会場	時間	定員		対象	料金		開催日							
				定期	ふらっと		定期	ふらっと	初回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
月	スタイルアップトレーニング	小体1	19:10~19:55	15名	10名	一般(中学生以上)	4,660円	730円	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	-
	かんたんピラティス	小体1	20:10~20:55	10名	5名	一般(中学生以上)	4,660円	730円	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	-
火	一番脂肪リエアロビクス	小体2	11:40~12:40	10名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
	ウエーブストレッチリング	小体1	13:05~13:50	10名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
	ピラティス	小体1	14:00~14:50	15名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
水	ヨガ	小体1	11:05~11:55	15名	10名	一般(中学生以上)	4,660円	730円	7/3	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	-
	ストレッチ&ピラティス	小体1	12:05~12:55	15名	10名	一般(中学生以上)	4,660円	730円	7/3	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	-
	バレトン	小体2	14:05~14:50	15名	10名	一般(中学生以上)	4,660円	730円	7/3	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	-
木	のびのび親子体操	小体2	10:35~11:25	5組	5組	2・3歳と保護者	5,330円	730円	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
	フラダンス	小体2	11:40~12:40	10名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
	初めてのラテンダンス	小体2	19:10~19:55	15名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
	リラックスヨガ	小体2	20:10~20:55	15名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
金	健康体操	小体1	11:10~11:55	10名	5名	概ね60歳以上	5,180円	710円	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
	骨盤EX	小体1	12:05~12:50	15名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
	フラヨガ	小体2	19:10~19:55	10名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
	かんたんフラダンス	小体2	20:10~20:55	10名	10名	一般(中学生以上)	5,330円	730円	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30

4月~6月までの定期教室にご参加いただいた方から優先的にご案内いたします。

【申込方法】

- ・総合受付にて申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください。
- ・参加料金は初回日の開始前までにお支払いください。

※7月より全定期教室はふらっと教室と同時開催となります！！

永福体育館  
03-3328-3146

