

教室日程一覽表（1月～）

永福体育館は12/28(火)～1/4(火)まで年末年始休館となります。令和4年1月の初回日のご予約につきまして、下記にございます予約開始日をご確認ください。

ふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	定期定員	ふらっと定員	ふらっと料金	予約開始日	日程											
月	小体育室1	スタイルアップトレーニング	19：10～19：55	7	8	¥730	1/10	休館日	祝日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	祝日
		かんたんピラティス	20：10～20：55	7	8														
火	小体育室2	フレイル予防体操	09：30～10：20	7	8	¥730	12/21	休館日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
		体幹&ストレッチ	10：35～11：25	7	8														
		ZUMBA	11：40～12：30	6	6														
	小体育室1	ボール&リングストレッチ	13：05～13：50	5	5														
		ピラティス	14：00～14：50	7	8														
水	小体育室1	ヨガ	11：05～11：55	7	8	¥730	12/22	1/5	休館日	1/19	1/26	2/2	休館日	2/16	祝日	3/2	休館日	3/16	3/23
		ストレッチ&ピラティス	12：05～12：55	7	8														
	小体育室2	ボディシェイプ	13：10～13：55	5	5														
		バレトン	14：05～14：50	5	5														
木	小体育室2	フレイル予防体操	09：30～10：20	7	8	¥730	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
		ZUMBA	10：35～11：25	6	6														
		フラダンス	11：40～12：40	10	5														
		はじめてのバレトン	19：10～19：55	5	5														
		リラックスヨガ	20：10～20：55	7	8														
金	小体育室1	健康体操	11：10～11：55	7	8	¥730	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
		コアトレーニング	12：05～12：50	7	8														
	小体育室2	かんたんフラダンス	19：10～19：55	5	5														
		夜ヨガ	20：05～20：55	7	8														
2・4 土	小体育室2	ZUMBA（WEB申込）	11：05～11：55		12	¥730	1/5	1/8		1/22			2/12		2/26		3/12		3/26
	会議室1	輪おどり親子リトミック	11：10～11：55		8組		12/25												
	小体育室2	和おどり姿勢改善	12：05～12：50		15														
1・3 日	小体育室1	モーニングヨガ	09：00～09：50		15	¥730	1/9		1/16			2/6		2/20		3/6		3/20	
		子連れヨガ	10：00～10：50		15														

ビーチふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	定期定員	ふらっと定員	ふらっと料金	予約開始日	日程												
月	ビーチコート	はだしでのんびり健康運動	09：10～10：10		20	¥710	1/10	休館日	祝日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	祝日	
		ビーチコートで「はだし活」	10：30～11：30		20															
		親子・孫と一緒にはだし遊び	11：45～12：45		10組															¥770
		はだしでサッカー①	15：30～16：30		20															
		はだしでサッカー②	16：30～17：30		20															
		はだしでサッカー③	17：30～18：30		20															
はだしでのんびり健康運動		09：10～10：10		20	¥710															
ビーチコートで「はだし活」		10：30～11：30		20																
親子・孫と一緒にはだし遊び		11：45～12：45		10組		¥770														
ビーチバレー①		16：15～17：15		16																
ビーチバレー②		17：20～18：50		16			¥1,150													
はだしでからだ遊び		15：15～16：15		20																
火		はだしで体力向上プログラム①	16：30～17：30		20	¥1,250	12/22	1/5	休館日	1/19	1/26	2/2	休館日	2/16	祝日	3/2	休館日	3/16	3/23	
		はだしで体力向上プログラム②	17：40～18：40		20															
		ビーチサッカー	19：20～20：50		24															¥1,150