

2019 3 月 予 定 表



4月の短期講座



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-------------|------|------|---------|-------------------------------------|-----|
| 2/24 | 2/25 | 2/26 | 2/27 | 2/28 | 3/1 教室開催の為 午前区分 プール休止 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 教室開催の為 午前区分 プール休止 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 春分の日 | 22 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止 | 23 |
| 24 | 25 臨時休館日 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 4/1 | 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/5 | 4/6 |

**心と身体を変える
ピラティス※女性限定**

《日 程》4/5、12、19、26
金曜日
13:00~14:15

《受講料》3,850円
(4回分、消費税込み)

《携行品》スポーツタオル
飲料水

《講 師》安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

**気になるお腹を
へこます教室※女性限定**

《日 程》4/5、12、19、26
金曜日
18:30~19:45

《受講料》3,850円
(4回分、消費税込み)

《携行品》スポーツタオル
飲料水

《講 師》安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

アクアリラックス

《日 程》4/5、12、19、26
金曜日
9:15~10:30

《受講料》3,090円
(4回分、消費税込み)

《携行品》バスタオル
水着

《講 師》殿村 美和子
(日本スポーツ協会公認水泳指導員)

お申込みは3月16日(土)10時から先着で窓口・電話で受付開始!

春期 運動と趣味の教室 受講生募集!!

※フラダンス教室の日程が変更になりました。 4/11~6/20 ⇨ 4/11~6/27

| 教室名 | 日 程 | 受講料 | 対象者 | 定 員 |
|--------------------|------------------------------|----------|----------|-----|
| リズム&ボディメイク | 4/10~6/19 (毎週 水) 18:00~19:15 | 9,000円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| 骨盤調整エアロビクス | 4/12~6/21 (毎週 金) 10:00~11:15 | 9,000円 | 19歳以上の女性 | 25名 |
| やさしい社交ダンス (Step1) | 4/13~6/22 (毎週 土) 10:00~12:00 | 10,100円 | 19歳以上の方 | 26名 |
| パッチワーク10 | 4/ 4~6/13 (毎週 木) 10:00~12:00 | ※10,100円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| パッチワーク5 | 4/ 4~6/ 6 (隔週 木) 10:00~12:00 | ※5,050円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| パッチワーク・ザ小物 | 4/11~6/13 (隔週 木) 10:00~12:00 | ※5,050円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| フラワーアレンジメント | 4/11~6/13 (隔週 木) 18:30~20:30 | ※5,050円 | 19歳以上の方 | 15名 |
| 謡 曲(喜多流) | 4/13~6/22 (毎週 土) 14:00~16:00 | 8,100円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| 疲労回復と至福の時 | 4/13~6/22 (毎週 土) 10:30~11:45 | 9,000円 | 19歳以上の女性 | 20名 |
| ボディ・コンディショニング | 4/11~6/20 (毎週 木) 18:45~20:00 | 9,000円 | 19歳以上の女性 | 20名 |
| 心と身体の太極拳 | 4/ 9~6/18 (毎週 火) 18:30~20:00 | 9,000円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| オトナ女子のためのボディメイク | 4/ 9~6/18 (毎週 火) 10:15~11:30 | 9,000円 | 19歳以上の女性 | 25名 |
| フラダンス | 4/11~6/27 (毎週 木) 18:30~19:45 | 9,000円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ | 4/19~6/28 (毎週 金) 18:30~19:45 | 9,000円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| アフタヌーンフラダンス | 4/11~6/20 (毎週 木) 14:45~16:00 | 9,000円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| 背骨コンディショニング | 4/13~6/22 (毎週 土) 13:30~14:45 | ※9,000円 | 19歳以上の方 | 15名 |

詳しくは「運動と趣味の教室 春期」を参照して下さい。 ※は別途で材料費・教材費がかかります。

お申込みは3月2日(土)10時から先着で「窓口」・「電話」で受付開始♪

体育館のレイアウト

(ご利用できる種目を色分けで表示しています)

| | |
|--|---|
| バドミントン (2面) 卓球 (5台) バスケット (半面) バレー (1面) | バドミントン (4面) 卓球 (10台) ※バスケット・バレーは ご利用できません |
| バドミントン (2面) 卓球 (10台) バスケット (半面) ※バレーは ご利用できません | バドミントン (3面) 卓球 (5台) バスケット (半面) ※バレーは ご利用できません |

サンライフの温水プールで体力増進!

最浅1m、最深1.4m(傾斜になっています)
水温→30℃前後 全長→25m、幅→5m

