

# 2018 1 2 月 予 定 表

日	月	火	水	木	金	土
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	1
2	3	4	5	6	7 教室開催の為 午前区分 プール休止	8
9	10	11	12	13	14 教室開催の為 午前区分 プール休止	15
16	17	18	19	20	21 教室開催の為 午前区分 プール休止	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 臨時休館日	26	27	28	29 夜間休館
30 夜間休館	31 休館日	1/1 元旦 休館日	1/2 終日プール休止 夜間休館	1/3 夜間休館	1/4	1/5

## 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!



# 年末年始営業のお知らせ

	12/29(土)			12/30(日)			12/31(月)			1/1(火)			1/2(水)			1/3(木)		
	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜
体育館・シャワー室	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×
トレーニング室	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×
ジョギングコース	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×
プール	○	○	×	○	○	×	休館日						×	×	×	○	○	×
サウナ・浴室	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×

## 運動と趣味の教室 冬期 受講生募集!!

教室名	日程	受講料	対象者	定員
リズム&ボディメイク	1/ 9~3/13 (毎週 水) 18:00~19:15	9,000円	19歳以上の方	25名
骨盤調整エアロピクス	1/11~3/15 (毎週 金) 10:00~11:15	9,000円	19歳以上の女性	25名
リズム体操&ストレッチ	1/ 9~3/13 (毎週 水) 10:45~12:00	9,000円	19歳以上の方	25名
やさしい社交ダンス (Step1)	1/12~3/16 (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	1/10~3/14 (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	1/10~3/ 7 (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	1/17~3/14 (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	1/10~3/14 (隔週 木) 18:30~20:30	※5,050円	19歳以上の方	15名
謡曲(喜多流)	1/12~3/16 (毎週 土) 18:00~20:00	8,100円	19歳以上の方	20名
疲労回復と至福の時	1/12~3/16 (毎週 土) 10:30~11:45	9,000円	19歳以上の女性	20名
心と身体の太極拳	1/ 8~3/12 (毎週 火) 18:30~20:00	9,000円	19歳以上の方	20名
フラダンス	1/10~3/14 (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	1/11~3/15 (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	1/10~3/14 (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	1/12~3/16 (毎週 土) 13:30~14:45	※9,000円	19歳以上の方	15名
●NEW♪1月からの新しい教室 オトナ女子のためのボディメイク	1/ 8~3/12 (毎週 火) 10:15~11:30	9,000円	19歳以上の女性	25名

詳しくは「運動と趣味の教室 冬期」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 12月8日(土)10時から先着で「窓口」・「電話」で受付開始♪

## 火曜日のピラティス

《日程》1/ 8 1/15  
※女性限定 1/22 1/29  
火曜日 13:30~14:45

《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)

## 心と身体を変える ピラティス

《日程》1/11 1/18  
※女性限定 1/25  
金曜日 13:00~14:15

《受講料》2,890円  
(3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)

## 【女性限定1日体験講座】

## オトナ女子のための ボディメイク

《日程》12/19  
水曜日 14:00~15:15  
《定員》先着順にて25名  
(最少催行人数4名)

《受講料》無料  
《携行品》室内シューズ  
飲料水、タオル

《講師》石井 亜紀  
**募集中!!!**  
**参加申込は受付へ**

12月22日(土)10時より受付開始!