

一般教室

※窓口受付は10:00～17:00です。

教室名	と	き	内	容	対	象	定	員	費	用	申	込	日
やさしいヨガ		4/7～6/16 の月曜日 (全10回)	13:30～14:30	穏やかな呼吸に意識を向けて、心地よく体を動かしてやさしくヨガのポーズを行います。心と体のこわばりをほどき、ストレスを解放しリフレッシュを図る	一般 (初心者向け)	30人	5,000円						
健康 フィットネス	初級	4/1～6/17 の火曜日 (全9回)	10:00～11:00	有酸素運動・筋力・ストレッチの3要素を取り入れ、音楽に合わせて楽しく健康づくり	一般	各30人	各4,500円						抽選申込
	通常		11:15～12:15										
バレーボール		4/15～6/24 の火曜日 (全7回)	9:30～12:00	バレーボールの楽しさを体験しながら、9人制バレーにおける基本動作を習得(初心者・未経験者歓迎)	一般	20人	3,500円						3/3(月)～9(日)
ヨガ	1部	4/2～6/18 の水曜日 (全12回)	9:30～10:30	ヨガのポーズや呼吸法により、体のゆがみ・ストレスなど肉体と精神両面を改善	一般	各30人	各6,000円						抽選日
	2部		11:00～12:00										
リラックスヨガ	1部	4/3～6/19 の木曜日 (全11回)	9:30～10:30	ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と身体のリラクゼーションを図る	一般	各30人	各5,500円						3/12(水)～18(火)
	2部		11:00～12:00										
スロートレーニング	1部	4/4～6/20 の金曜日 (全10回)	9:30～10:30	ストレッチや音楽に合わせた簡単な運動で低下する筋力を維持する。運動初心者の方にも気軽に参加できるプログラム	一般 (中・高齢者向け)	各30人	各5,000円						※3/11(火)休館日
	2部		10:45～11:45										
たのしくエアロビクス		4/4～6/20 の金曜日 (全11回)	10:30～11:30	音楽に合わせて楽しく全身を動かし、エアロビクス、筋力トレーニング、そしてストレッチと、全身全体を整える	一般	12人	5,500円						

子ども教室

教室名	と	き	内	容	対	象	定	員	費	用	申	込	日
親子ふれあい遊び	2歳	4/14～6/23 の月曜日 (全10回)	10:30～11:15	親子で楽しく遊ぶことで、コミュニケーションを増やし、親子の絆を深める。子どもの成長を間近で感じ、よりよい親子関係を作る	親子 (2歳児) ※①	8組	5,000円						
ヒップホップ ジュニア	初心者	4/7～6/23 の月曜日 (全11回) 通年制 ※③	16:30～17:20	ダンスの基礎・柔軟性・筋力・リズム感を養い、踊る楽しさ・礼儀・協調性などを身につける	小学生 新1～6年生	若干名	各5,500円 (春期分)						抽選申込
	初級		17:30～18:20										
幼児体操	1部	4/15～6/24 の火曜日 (全7回) 通年制 ※③	16:20～17:10	跳び箱、鉄棒、マット運動などの学校体育の基本動作を習得	新年長 新年中 ※②	各20人	各3,500円 (春期分)						3/3(月)～9(日)
	2部		17:20～18:10										
K-POPダンス	初心者	4/1～6/17 の火曜日 (全7回) 通年制 ※③	17:30～18:30	ダンス初心者向け。リズムトレーニングなどを行い、ダンスの基礎を学ぶ。K-POPの曲を使用したカバーダンスや簡単なオリジナルダンスで楽しく踊る	中学生 新1～3年生	各15人	各3,500円 (春期分)						抽選日
	初級		18:40～19:40										
幼児の体力づくり		4/10～6/19 の木曜日 (全10回) 通年制※③	16:15～17:30	各種器具を利用したサーキットトレーニングで基礎体力づくり	新年長 新年中 ※②	若干名	5,000円 (春期分)						本申込
エヴェッサ バスケットボール スクール		4/3～6/26 の木曜日 (全12回) 通年制※③	17:00～18:20	バスケットボールの楽しさはもちろん、運動能力向上、個人のスキルアップ、将来のプロ選手候補育成を目的とする	小学生 新3～6年生	若干名	19,800円 (春期分)						3/12(水)～18(火)
K-POP ジュニア	初心者	4/4～6/20 の金曜日 (全10回) 通年制 ※③	16:30～17:20	K-POPの音楽に合わせて、リズムをとりたり踊りやすいようにしたダンスを踊りながら、基礎体力と踊る楽しさを学ぶ	小学生 新1～6年生	若干名	各5,000円 (春期分)						※3/11(火)休館日
	初級		17:30～18:20										
ヒップホップ ダンス	初心者	4/5～6/21 の土曜日 (全11回) 通年制 ※③	18:40～19:40	ダンス初心者向け。基礎からゆっくり進めながら、柔軟性・筋力・リズム感を養う。楽しさ・礼儀・協調性などを身につける	中学生 新1～3年生	各15人	各5,500円 (春期分)						
	初級		19:50～20:50										

- ※ 注意事項
- ・ ※① 『親子ふれあい遊び(2歳児)』は2022年4月2日～2023年4月1日に生まれた幼児が対象。
 - ・ ※② 『幼児体操』『幼児の体力づくり』は2019年4月2日～2021年4月1日に生まれた幼児が対象。
 - ・ ※③ 通年制教室は、辞退のお申し出がない限り継続受講が可能です。各期の途中に継続確認をさせていただきます。

電話及び代理での申込はできません。全ての教室で抽選申込と抽選後の本申込が必要です。

2部開催教室(健康フィットネス・ヨガ・リラックスヨガ・スロートレーニング・幼児体操)は、2部の申込者が10名に満たない場合、1部のみでの開催となります。また、抽選日以後の部の移動はできません。

＜教室開催日＞

コース名	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	予備日
親子ふれあい遊び	(月) 柔剣道場	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			6/30
ヒップホップジュニア	(月) A会議室	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		6/30
やさしいヨガ	(月) 柔剣道場	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16			6/23
健康フィットネス	(火) 柔剣道場	4/1	4/15	4/22	4/29	5/6	5/20	5/27	6/3	6/17				6/24
バレーボール	(火) 大体育室	4/15	4/22 小体育館	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24						
K-POPダンス	(火) A会議室	4/1	4/15	4/22	5/20	5/27	6/3	6/17						6/24
幼児体操	(火) 小体育室	4/15	4/22	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24						
ヨガ	(水) 柔剣道場	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
幼児の体力づくり	(木) 大体育室	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19			6/26
リラックスヨガ	(木) 柔剣道場	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		6/26
エヴェッサ バスケットボール スクール	(木) 大体育室	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
K-POPジュニア	(金) A会議室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	6/20			6/27
スロートレーニング	(金) 柔剣道場	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	6/20			6/27
たのしくエアロビクス	(金) A会議室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		6/27
ヒップホップダンス	(土) A会議室	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		6/28