

一般教室

教室名	と き		内 容	対 象	定 員	費 用 (保険料含む)	申込日	
やさしいヨガ	1/6~3/24 の月曜日 (全10回)		13:00~14:00	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。心と体のこぼれをほぐし、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	4,000円	抽選申込 12/2(月)~8(日)
健康フィットネス	初級 通常	1/7~3/18 の火曜日 (全8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3,200円	
			11:15~12:15					
バレーボール	1/21~3/18 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・未経験者可)	一般	22人	3,500円	抽選日 12/9(月)
ヨガ	1部	1/8~3/19 の水曜日 (全11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4,400円	本申込 12/11(水)~17(火)
	2部		11:00~12:00					
リラックスヨガ	1部	1/9~3/13 の木曜日 (全10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4,000円	休館日 12/10(火)
	2部		11:00~12:00					
スロートレーニング	1部	1/10~3/21 の金曜日 (全11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ための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3,300円	
	2部		10:45~11:45					

子ども教室

教室名	と き		内 容	対 象	定 員	費 用 (保険料含む)	申込日	
親子の体操	2歳	1/20~3/24 の月曜日 (全10回)	10:30~11:15	畳の部屋で、親子一緒にふれあいながら、手遊びや体遊びを楽しむ	親子 (2歳児) ※①	20組	5,000円	抽選申込 12/2(月)~8(日)
	3・4歳	1/20~3/24 の月曜日 (全10回)	14:30~15:30	音楽にあわせて動く体操や器具を使った遊びで、親子一緒にスキップ	親子 (3・4歳児) ※②	20組	5,000円	
エヴェッサ バスケットボール スクール	1/9~3/27 の木曜日 (全11回) 通年制※④		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3年~6年生	若干名	18,150円 (冬期分)	本申込 12/11(水)~17(火)
ヒップホップジュニア	1/20~3/24 の月曜日 (全9回) 通年制※④		16:30~17:30	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1年~6年生	若干名	4,500円 (冬期分)	休館日 12/10(火)
幼児の体づくり	1/9~3/13 の木曜日 (全10回) 通年制※④		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づくり	5・6歳児 (小学生は除く) ※③	現在満員	5,000円 (冬期分)	キャンセル待ち
K-POPダンス	1/10~3/21 の金曜日 (全11回) 通年制※④		16:30~17:30	流行りのK-POPアイドルの振り付けを楽しく踊る。基礎練習からはじめ、様々なダンスに挑戦していくことで体力や表現力の向上と協調性を育む	小学1年~6年生	現在満員	5,000円 (冬期分)	随時受付

- ※ 注意事項
- ※① 『親子の体操(2歳児)』2022年2月1日~2023年4月1日に生まれた幼児が対象。
 - ※② 『親子の体操(3・4歳児)』2020年4月2日~2022年4月1日に生まれた幼児が対象。
 - ※③ 『幼児の体づくり』2018年4月2日~2020年4月1日に生まれた幼児が対象。
- ※ 注意事項 電話及び代理での申込はできません。通年制教室以外の申込は抽選申込と本申込が必要です。
- 2部開催教室(健康フィットネス・ヨガ・リラックス・スロートレーニング)は、2部の申込者が13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。
- ※④ 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。各期の途中に確認をさせていただきます。

<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
親子の体操 2歳児	(月) 柔剣道場	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			3/31
親子の体操 3・4歳児	(月) 小体育室	1/20 柔剣道場	1/27 柔剣道場	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			3/31
ヒップホップジュニア	(月) A会議室	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24				3/31
やさしいヨガ	(月) 柔剣道場	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24			3/31
健康フィットネス	(火) 柔剣道場	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18					3/25
バレーボール	(火) 大体育室	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18						3/25
ヨ ガ	(水) 柔剣道場	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		3/26
幼児の体づくり	(木) 大体育室	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27
リラックスヨガ	(木) 柔剣道場	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			
エヴェッサ バスケットボール スクール	(木) 大体育室	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		
K-POPダンス	(金) A会議室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	3/21			3/28
スロートレーニング	(金) 柔剣道場	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		3/28

※ 一部、日程・場所等が変更になることがあります。

