

<教室内容>

※窓口受付は10:00~17:00です。

一般教室

教室名	と き		内 容	対 象 (抽 選)	定 員	費 用 (保険料含)	申込日	
やさしいヨガ	4/1~6/17 の月曜日 (全10回)		13:00~14:00	穏やかな呼吸に意識を向け、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 3/2(土)~8(金) 抽選日 3/9(土) 本申込 3/10(日)~16(土) ※3/12(火)休館日
健康フィットネス	初級	4/2~6/18 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	3,200円	
	通常		11:15~12:15					
バレーボール	4/16~6/18 の火曜日 (全8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	22人	4,000円	
ヨガ	1部	4/3~6/19 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	4,400円	
	2部		11:00~12:00					
リラックスヨガ	1部	4/4~6/20 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	4,400円	
	2部		11:00~12:00					
スロートレーニング	1部	4/5~6/21 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	3,300円	
	2部		10:45~11:45					

子ども教室

教室名	と き		内 容	対 象 (抽 選)	定 員	費 用 (保険料含)	申込日	
親と子の体操	2歳	4/15~7/8 の月曜日 (全11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	5,500円	抽選申込 3/2(土)~8(金) 抽選日 本申込 3/10(日)~16(土) ※3/12(火)休館日
	3・4歳	4/15~7/8 の月曜日 (全11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	5,500円	
ヒップホップジュニア	4/8~6/17 の月曜日 (全9回) 通年制		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 ※④	若干名	4,500円 (春期分)	
幼児の体づくり	4/18~7/11 の木曜日 (全12回) 通年制		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	5・6歳児 (小学生は除く) ※④	若干名	6,000円 (春期分)	
K-POPダンス	4/5~6/21 の金曜日 (全11回) 通年制		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てる	小学1年~6年生 ※④	若干名	5,500円 (春期分)	
エヴェッサ バスケットボール スクール	4/4~6/27 の木曜日 (全12回) 通年制		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 ※④	若干名	19,800 (春期分)	

- ※ 注意事項
- ・ ※① 『親と子の体操(2歳児)』は令和3年4月2日~令和4年7月31日に生まれた幼児が対象。
 - ・ ※② 『親と子の体操(3・4歳児)』は令和2年4月2日~令和3年7月31日に生まれた幼児が対象。
 - ・ ※③ 『幼児の体づくり』は平成30年4月2日~令和2年4月1日に生まれた幼児が対象。
 - ・ ※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。各期の途中で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)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。

<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
親と子の体操 2歳児	(月) 柔剣道場	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	/	7/22
親と子の体操 3・4歳児	(月) 小体育室	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	/	7/22
ヒップホップジュニア	(月) A会議室	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	/	/	/	6/24
やさしいヨガ	(月) 柔剣道場	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	/	/	6/24
健康フィットネス	(火) 柔剣道場	4/2	4/16	4/23	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	/	/	/	/	6/25
バレーボール	(火) 大体育室	4/16 小体育室	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	/	/	/	/	6/25 小体育室
ヨ ガ	(水) 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
幼児の体づくり	(木) 大体育室	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18
リラックスヨガ	(木) 柔剣道場	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	/	6/27
エヴェッサ バスケットボール スクール	(木) 大体育室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	/
K-POPダンス	(金) 小体育室	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	/	6/28
スロートレーニング	(金) 柔剣道場	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	/	6/28

※ 一部、日程・場所等が変更になることがあります。