

さがみはらグリーンプール 1月～3月実施 スタジオ教室日程一覧

曜日	対象	教室名	時間	受講料	1月	2月	3月
日	15歳～	ZUMBA	17:00～18:00	6,000円	6 13 20 27	3 10	10 17 24 31
	15歳～	シンプルピラティス	18:15～19:15	6,000円	6 13 20 27	3 10	10 17 24 31
	15歳～	ヨガ(心)	19:30～20:30	10,000円	13 20 27	3 17 24	10 17 24 31
火	18歳～	気功	9:30～10:30	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	18歳～	アロマヨガ(体)	9:30～10:30	10,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	18歳～	はじめての太極拳	10:45～11:45	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	18歳～	アロマヨガ(心)	10:45～11:45	10,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	40歳～	シェイプアップダンス	12:00～13:00	6,000円	15 22 29	5 12 19	5 12 19 26
	18歳～	太極拳24式	12:00～13:00	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	18歳～	ボディコンバット	13:15～14:15	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	18歳～	ボディバランス	14:30～15:30	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	15歳～	ヨガ(体)	19:30～20:30	10,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	15歳～	ボディシェイプボクシング	19:30～20:30	10,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
水	40歳～	やさしい筋トレ&ストレッチ	9:30～10:30	10,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
	50歳～	シニアのための体幹トレーニング	12:00～13:00	10,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
	18歳～	はじめてのヨガ	13:15～14:15	6,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
	18歳～	骨盤ストレッチ	13:30～14:30	10,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
	15歳～	女性のためのコアエクササイズ	19:30～20:30	10,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
	15歳～	ボディパンプ	19:30～20:30	6,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
木	18歳～	ボディパンプ	10:30～11:30	5,400円	10 17 24 31	7 14 21	7 14
	18歳～	はじめてのヨガ	11:00～12:00	6,000円	10 17 24 31	7 14 21	7 14 28
	18歳～	ボディコンバット	11:45～12:45	5,400円	10 17 24 31	7 14 21	7 14
	18歳～	ボディバランス	13:00～14:00	5,400円	10 17 24 31	7 14 21	7 14
	18歳～	はじめてステップ	14:20～15:20	10,000円	10 17 24 31	7 14 21	7 14 28
	15歳～	ヨガ(体)	19:30～20:30	10,000円	10 17 24 31	7 14 21	7 14 28
金	18歳～	太極拳32式	9:15～10:45	9,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	18歳～	ボディアタック	12:40～13:40	5,400円	11 18 25	1 8 15 22	8 15
	50歳～	お手軽筋力トレーニング	12:45～13:45	6,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	18歳～	ボディバランス	13:55～14:55	5,400円	11 18 25	1 8 15 22	8 15
	50歳～	リズムウォーク&筋トレ	14:00～15:00	6,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	15歳～	ヨガ(体・パワーヨガ)	19:30～20:30	10,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
土	15歳～	はじめてのピラティス	13:00～14:00	5,400円	12 19 26	2 9 16	9 16 23
	15歳～	はじめてのヨガ	14:15～15:15	5,400円	12 19 26	2 9 16	9 16 23
	15歳～	ボディコンバット	19:30～20:30	6,000円	12 19 26	2 9 16 23	9 16 23

曜日	対象	教室名	時間	受講料	1月	2月	3月
日	年少・年中・年長	キッズチアダンス	10:00～10:45	6,000円	13 20 27	3 10 17 24	10 17 24
	小学生	ジュニアチアダンス	11:00～12:00	8,000円	13 20 27	3 10 17 24	10 17 24
	小学生	ジュニアヒップホップ(初級)	12:30～13:30	8,000円	20 27	3 10 17 24	10 17 24 31
	小・中学生	ジュニアヒップホップ(中級)	13:45～14:45	8,000円	20 27	3 10 17 24	10 17 24 31
	ダンス経験のある学生	ジュニアヒップホップ(上級)	15:00～16:00	8,000円	20 27	3 10 17 24	10 17 24 31
火	年中・年長	キッズダンス	15:45～16:30	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	年長・小学1・2年生	ジュニアヒップホップ(入門)	16:45～17:30	6,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
	小学生	ジュニアヒップホップ(初級)	17:45～18:45	8,000円	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19
水	1歳10ヶ月～未就園児	親子で五感あそび(ステップ)	9:45～10:45	10,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 27
	生後2ヶ月～12ヶ月	脳育スキンシップあそび	11:00～12:00	10,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 27
	生後2ヶ月～1歳	親子リトミック教室	11:00～11:45	6,000円	9 16 23 30	6 13 20	6 13 20
	年少・年中・年長	キッズバレエ	15:45～16:30	6,000円	16 23 30	6 13 20	6 13 20 27
	年少・年中・年長	キッズチアダンス	15:45～16:30	6,000円	9 16 23	6 13 20	6 13 20 27
	小学生	ジュニアバレエ	16:45～17:45	8,000円	16 23 30	6 13 20	6 13 20 27
木	小学生	ジュニアチアダンス	16:45～17:45	8,000円	9 16 23	6 13 20	6 13 20 27
	1歳～未就園児	親子リトミック教室	10:00～10:45	6,000円	10 17 24 31	7 14 21	7 14 28
	年少・年中・年長	幼児リトミック教室	16:00～16:45	6,000円	10 17 24 31	7 14 21	7 14 21
	小学生	ジュニアヒップホップ(初級)	16:35～17:35	8,000円	17 24 31	7 14 21	7 14 21 28
	年長・小学生	親子でフラダンス	17:00～18:00	8,000円	10 17 24 31	7 14 21	7 14 21
	小・中学生	ジュニアヒップホップ(中級)	17:50～18:50	8,000円	17 24 31	7 14 21	7 14 21 28
金	生後11ヶ月～未就園児	親子で五感あそび(ホップ)	10:00～11:00	10,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	1歳～未就園児	親子リトミック教室	11:00～11:45	6,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	生後2ヶ月～12ヶ月	脳育スキンシップあそび	11:20～12:20	10,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	年少・年中・年長	キッズフラダンス	16:30～17:15	6,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
	小学生	ジュニアフラダンス	17:30～18:30	8,000円	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22
土	1歳～未就園児	親子リトミック教室	10:00～10:45	6,000円	12 19 26	2 9 16 23	9 16 23
	3歳・年少	幼児リトミック教室	11:00～11:45	6,000円	12 19 26	2 9 16 23	9 16 23
	年中・年長	幼児リトミック教室	12:00～12:45	6,000円	12 19 26	2 9 16 23	9 16 23

さがみはらグリーンプール TEL: 042-758-3151

更新 H30.12.17