

2019年度 第1期大人スタジオ教室(4月～6月実施) 教室日程

曜日	対象	教室名	時間	受講料	定員	4月			5月				6月						
日	15歳～	ZUMBA	17:00～18:00	6,000円	20名			14	21	28		12	19	26		2	9	16	23
	15歳～	シンプリーピラティス	18:15～19:15	6,000円	18名			14	21	28		12	19	26		2	9	16	23
	15歳～	ヨガ 心	19:30～20:30	10,000円	20名		7	14	21		5	12	19			9	16	23	30
火	18歳～	気功	9:30～10:30	6,000円	15名	2	9	16	23		7	14	21	28		4	11		
	18歳～	アロマヨガ 体	9:30～10:30	10,000円	20名		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	
	18歳～	はじめての太極拳	10:45～11:45	6,000円	15名	2	9	16	23		7	14	21	28		4	11		
	18歳～	アロマヨガ 心	10:45～11:45	10,000円	20名		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	
	40歳～	シェイプアップダンス	12:00～13:00	6,000円	15名		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	
	18歳～	太極拳24式	12:00～13:00	6,000円	20名	2	9	16	23		7	14	21	28		4	11		
	18歳～	ボディコンバット	13:15～14:15	6,000円	20名		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	
	18歳～	ボディバランス	14:30～15:30	6,000円	20名		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	
	15歳～	ヨガ 体	19:30～20:30	10,000円	15名		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	
	15歳～	ボディシェイプボクシング	19:30～20:30	10,000円	20名	2	9	16	23		7	14	21	28		4	11		
水	40歳～	やさしい筋トレ&ストレッチ	9:30～10:30	10,000円	15名	3	10	17	24		8	15	22	29		5	12		
	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	18組		10	17	24		8	15	22	29		5	12	19	
	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	17組		10	17	24		8	15	22	29		5	12	19	
	50歳～	シニアのための体幹トレーニング	12:00～13:00	10,000円	15名	3	10	17	24		8	15	22	29		5	12		
	18歳～	はじめてのヨガ	13:15～14:15	6,000円	20名	3	10	17	24		8	15	22	29		5	12		
	18歳～	骨盤ストレッチ	13:30～14:30	10,000円	15名	3	10	17	24		8	15	22			5	12	19	
15歳～	女性のためのコアエクササイズ	19:30～20:30	10,000円	15名	3	10	17	24		8	15	22	29		5	12			
木	18歳～	ボディパンプ	10:30～11:30	6,000円	20名		11	18	25		9	16	23	30		6	13	20	
	18歳～	NEW バレトン	11:00～12:00	8,000円	15名		11	18	25			16	23	30			13	20	
	18歳～	ボディコンバット	11:45～12:45	6,000円	20名		11	18	25		9	16	23	30		6	13	20	
	18歳～	NEW バレエ	12:20～13:20	9,000円	15名			18	25		9	16	23	30		6	13	20	
	18歳～	ボディバランス	13:00～14:00	6,000円	20名		11	18	25		9	16	23	30		6	13	20	
	18歳～	はじめてステップ	14:20～15:20	10,000円	20名	4	11	18	25		9	16	23	30		6	13		
	15歳～	ヨガ 体	19:30～20:30	10,000円	15名		11	18	25		9	16	23	30		6	13	20	
金	18歳～	太極拳32式	9:15～10:45	9,000円	15名	5	12	19	26		10	17	24	31		7	14		
	生後11ヶ月～未就園児	親子で五感あそび ホップ	9:45～10:45	10,000円	18組		12	19	26		10	17	24	31		7	14	21	
	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	17組		12	19	26		10	17	24	31		7	14	21	
	18歳～	NEW フラダンス	12:20～13:20	10,000円	15名	5	12	19			10	17	24	31		7	14	21	
	18歳～	ボディアタック	12:20～13:20	6,000円	20名		12	19	26		10	17	24	31		7	14	21	
	50歳～	お手軽筋力トレーニング	13:35～14:35	6,000円	15名	5	12	19	26		10	17	24	31		7	14		
	18歳～	ボディバランス	13:35～14:35	6,000円	20名		12	19	26		10	17	24	31		7	14	21	
	50歳～	リズムウォーク&筋トレ	14:50～15:50	6,000円	20名	5	12	19	26		10	17	24	31		7	14		
	15歳～	ヨガ(体・パワーヨガ)	19:30～20:30	10,000円	15名	5	12	19	26		10	17	24	31		7	14		
	15歳～	ボディコンバット	19:30～20:30	6,000円	20名	5	12	19	26		10	17	24	31		7	14		
土	15歳～	はじめてのピラティス	13:00～14:00	5,400円	20名	6	13	20			18	25			8	15	22	29	
	15歳～	はじめてのヨガ	14:15～15:15	5,400円	20名	6	13	20			18	25			8	15	22	29	
	15歳～	ボディコンバット	19:30～20:30	6,000円	20名	6	13	20	27		11		25		1	8	15	22	

さがみはらグリーンプール(相模原市立総合水泳場)

指定管理者:静岡ビル保善・コナミスポーツグループ TEL:042-758-3151