

2019年度 第3期スタジオ教室(10月~12月実施) 参加者募集教室

R1.8.29 更新

曜日	対象	教室名	時間	受講料 (税込)	定員	10月					11月				12月				
日	15歳~	ZUMBA	17:00~18:00	6,200円	20名		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8		
	15歳~	シンプルーピラティス	18:15~19:15	6,200円	18名		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8		
	15歳~	ヨガ 心	19:30~20:30	10,200円	20名		6	13	20			3	10	17		1	8	15	22
火	18歳~	気功	9:30~10:30	6,820円	15名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10	17	
	18歳~	アロマヨガ 体	9:30~10:30	11,220円	20名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10	17	
	18歳~	はじめての太極拳	10:45~11:45	6,820円	15名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10	17	
	18歳~	アロマヨガ 心	10:45~11:45	11,220円	20名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10	17	
	40歳~	シェイプアップダンス	12:00~13:00	6,200円	15名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10		
	18歳~	太極拳24式	12:00~13:00	6,820円	20名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10	17	
	18歳~	ボディコンバット	13:15~14:15	6,200円	20名	1	8			29		5	12	19	26		10	17	24
	18歳~	ボディバランス	14:30~15:30	6,200円	20名	1	8			29		5	12	19	26		10	17	24
	15歳~	ヨガ 体	19:30~20:30	10,200円	15名	1	8	15		29		5	12	19	26	3	10		
	15歳~	ボディシェイプボクシング	19:30~20:30	10,200円	20名	1	8	15				5	12	19	26	3	10	17	
	水	40歳~	やさしい筋トレ&ストレッチ	9:30~10:30	11,220円	15名	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18
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	10,200円	18組	2			16	23		6	13	20	27	4	11	18	
生後2ヶ月~12ヶ月		脳育スキンシップあそび	11:00~12:00	10,200円	17組	2			16	23		6	13	20	27	4	11	18	
50歳~		シニアのための体幹トレーニング	12:00~13:00	11,220円	15名	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18	
40歳~		社交ダンス	12:15~13:15	10,200円	20名	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4			
18歳~		はじめてのヨガ	13:30~14:30	6,820円	20名	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11		
18歳~		骨盤ストレッチ	13:30~14:30	10,200円	15名	2	9	16	23			6	13	20		4	11	18	
15歳~	女性のためのコアエクササイズ	19:30~20:30	11,220円	15名	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18		
木	18歳~	ボディパンプ	10:30~11:30	6,820円	20名	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12		
	40歳~	バレエヨガ	11:00~12:00	10,200円	15名	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12		
	18歳~	ボディコンバット	11:45~12:45	6,820円	20名	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12		
	40歳~	やさしいバレエ	12:20~13:20	10,200円	15名	3	10	17	24	31		7		21	28	5	12		
	18歳~	ボディバランス	13:00~14:00	6,820円	20名	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12		
	18歳~	はじめてステップ	14:20~15:20	11,220円	20名	3	10	17	24	31		7	14		28	5	12	19	
	15歳~	ヨガ 体	19:30~20:30	10,200円	15名	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5			
金	18歳~	太極拳32式	9:15~10:45	10,120円	15名	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	
	生後11ヶ月~未就園児	親子で五感あそび ホップ	9:45~10:45	10,200円	18組	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13		
	生後2ヶ月~12ヶ月	脳育スキンシップあそび	11:00~12:00	10,200円	17組	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13		
	40歳~	はじめてのフラダンス	12:20~13:20	10,200円	15名		11	18	25		1	8	15		29	6	13	20	
	18歳~	ボディアタック	12:20~13:20	6,820円	20名	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13		
	50歳~	お手軽筋カトレーニング	13:35~14:35	7,440円	15名	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	
	18歳~	ボディバランス	13:35~14:35	6,820円	20名	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13		
	50歳~	リズムウォーク&筋トレ	14:50~15:50	7,440円	20名	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	
	15歳~	ヨガ(体・パワーヨガ)	19:30~20:30	11,220円	15名	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13		
	15歳~	ボディコンバット	19:30~20:30	7,440円	20名	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	
土	15歳~	はじめてのピラティス	13:15~14:15	6,200円	20名	5	12	19	26			9	16	23	30		14	21	
	15歳~	はじめてのヨガ	14:30~15:30	6,200円	20名	5	12	19	26			9	16	23	30		14	21	
	15歳~	ボディコンバット	19:30~20:30	6,820円	20名	5	12	19	26		2		16	23	30	7	14	21	

令和元年9月1日(日)~10日(火・必着) 参加者受付開始(はがきでの応募になります)

- ・参加希望の方は、往復はがきまたは普通はがきにて応募ください(はがきの書き方は記入例を参考にしてください)
- ・定員を超えた分につきましては、応募者を対象に抽選をおこないます。**参加応募者の方には、9月11日(水)以降、順次当落結果を発送いたします**
- ・10月1日からの消費税率の変更に伴い、教室参加費は新税率の10%で計算して記載しています
- ・参加費は税込み(1円単位の端数は切り上げ)にて記載しています

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