

平成29年度 大森スポーツセンター トレーニングルーム 定期教室日程表

【公募】 がっつりコース (全10回)

4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ソフトエアロ 15歳以上	火	10:00~11:00	4/4~6/6			6/27~10/3			10/17~12/19			1/9~3/20			8月全て除く			2/6除く																				
シェイプアップエアロ I 15歳~59歳	木	10:00~11:15	4/6~6/15			6/29~9/21			10/5~12/14			1/11~3/22			5/4除く			8/3・10・17除く			11/23除く			2/8除く														
筋トレ・で・スリム 15歳~59歳	木	14:30~15:45	4/6~6/15			6/29~9/21			10/5~12/14			1/11~3/22			5/4除く			8/3・10・17除く			11/23除く			2/8除く														
シェイプアップエアロ II 15歳~59歳	金	10:00~11:15	4/7~6/16			6/30~9/22			10/6~12/15			1/12~3/16			5/5除く			8/4・11・18除く			11/3除く																	

【公募】 いきいきコース (全10回)

4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
60歳からの 健康マット体操	月	14:00~15:00	4/10~6/12			6/19~9/25			10/16~12/18			1/8~3/19			7/3・17・8/7・14・9/18除く			2/12除く																				
60歳からの いきいき体操	火	14:00~15:15	4/4~6/6			6/27~10/3			10/17~12/19			1/9~3/20			8月全て除く			2/6除く																				
60歳からの はつらつリズム体操	水	15:00~16:00	4/5~6/21			7/5~10/4			10/18~12/20			1/10~3/21			5/3・6/7除く			8/2・9・16・23除く			2/7除く																	
60歳からの リズム・で・筋トレ	木	13:00~14:00	4/6~6/15			6/29~9/21			10/5~12/14			1/11~3/22			5/4除く			8/3・10・17除く			11/23除く			2/8除く														
60歳からの 足腰元気体操	金	14:00~15:15	4/7~6/16			6/30~9/22			10/6~12/15			1/12~3/16			5/5除く			8/4・11・18除く			11/3除く																	

【公募】 ゆったりコース (全8回)

リフレッシュヨガ 4,500円 / その他 4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
リフレッシュヨガ90分 15歳以上	火	9:30~11:00 健康体育室C	4/18~6/6			7/4~9/26			10/17~12/5			1/16~3/13			8月全て除く			2/6除く																				
かんたんヨガ 15歳以上	火	11:30~12:30	4/18~6/6			7/4~9/26			10/17~12/5			1/16~3/13			8月全て除く			2/6除く																				
太極拳 15歳以上	水	9:45~10:45 健康体育室B	4/19~6/21			7/5~9/27			10/18~12/6			1/10~3/14			5/3・6/7除く			8月全て除く			1/24・2/7除く																	
優雅なフラダンス 15歳以上	木	9:45~10:45 健康体育室C	4/20~6/15			7/6~9/28			10/19~12/14			1/18~3/22			5/4除く			8月全て除く			11/23除く			2/8・2/22除く														

【公募】 ベビーコース

1回600円 (当日払い)

教室名	曜日	時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ベビーとママのすくすく体操 3か月~1歳未満	月	10:00~10:50 健康体育室C	4/24~6/12			7/10~10/2			10/23~12/11			1/22~3/19			7/17・8月全て・9/18除く			2/12除く																				
チャレンジ親子体操 2歳~3歳	月	11:00~11:50 健康体育室C	4/24~6/12			7/10~10/2			10/23~12/11			1/22~3/19			7/17・8月全て・9/18除く			2/12除く																				
なかよし親子体操 1歳~2歳	木	11:00~11:50 健康体育室C	4/20~6/15			7/6~9/28			10/19~12/14			1/18~3/22			5/4除く			8月全て除く			11/23除く			2/8・2/22除く														

【当日】 当日参加コース

1回500円 (当日払い)

教室名	曜日	時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ピラティス 15歳以上	火	19:00~20:00	4/4~6/27			7/4~9/26			10/3~12/19			1/9~3/20			8/1除く			2/6除く																				
やさしいヨガ 15歳以上	水	10:00~11:00	4/5~6/28			7/5~9/27			10/4~12/20			1/10~3/14			5/3・6/7除く			8/2除く			2/7除く																	
ストレッチ&筋トレ おおむね60歳以上	水	13:30~14:30	4/5~6/28			7/5~9/27			10/4~12/20			1/10~3/14			5/3・6/7除く			8/2除く			2/7除く																	
仕事帰りのヨガ 15歳以上	木	19:00~20:00	4/6~6/29			7/6~9/28			10/5~12/21			1/4~3/22			5/4除く			8/3除く			11/23除く			2/8除く														
スーパーボディシェイプ 15歳以上	土	14:00~15:00	4/8~6/24			7/8~9/30			10/7~12/16			1/6~3/17						7/1除く																				
ボクシングエクササイズ 15歳以上	日	14:00~15:00	4/9~6/25			7/9~9/24			10/1~12/17			1/7~3/18						7/2除く																				

※日程は都合により変更する場合があります

うらもご覧ください➡