

平成30年度 大森スポーツセンター トレーニングルーム 各種教室日程表

【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<br>15歳以上          | 火  | 10:00~11:00 | 4/10~6/12 |    |    | 7/10~9/18 |    |    | 10/9~12/11  |     |     | 1/8~3/19  |    |    | 2/5除く   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| シェイプアップエアロ I<br>15歳~59歳  | 木  | 10:00~11:15 | 4/12~6/21 |    |    | 7/12~9/20 |    |    | 10/11~12/13 |     |     | 1/10~3/21 |    |    | 2/7除く   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 筋トレ・で・スリム<br>15歳~59歳     | 木  | 14:30~15:45 | 4/12~6/21 |    |    | 7/12~9/20 |    |    | 10/11~12/13 |     |     | 1/10~3/21 |    |    | 2/7除く   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| シェイプアップエアロ II<br>15歳~59歳 | 金  | 10:00~11:15 | 4/13~6/22 |    |    | 7/13~9/14 |    |    | 10/12~12/21 |     |     | 1/11~3/15 |    |    | 11/23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<br>健康マット体操   | 月  | 14:00~15:00 | 4/9~6/18  |    |    | 7/9~9/10  |    |    | 10/15~12/17 |     |     | 1/7~3/18  |    |    | 2/11除く  |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 60歳からの<br>いきいき体操    | 火  | 14:00~15:15 | 4/10~6/12 |    |    | 7/10~9/18 |    |    | 10/9~12/11  |     |     | 1/8~3/19  |    |    | 2/5除く   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 60歳からの<br>はつらつリズム体操 | 水  | 15:00~16:00 | 4/11~6/20 |    |    | 7/11~9/19 |    |    | 10/10~12/12 |     |     | 1/9~3/20  |    |    | 2/6除く   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 60歳からの<br>リズム・で・筋トレ | 木  | 13:00~14:00 | 4/12~6/21 |    |    | 7/12~9/20 |    |    | 10/11~12/13 |     |     | 1/10~3/21 |    |    | 2/7除く   |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 60歳からの<br>足腰元気体操    | 金  | 14:00~15:15 | 4/13~6/22 |    |    | 7/13~9/14 |    |    | 10/12~12/21 |     |     | 1/11~3/15 |    |    | 11/23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<br>15歳以上 | 火  | 9:30~11:00<br>健康体育室C | 4/10~5/29 |    |    | 7/17~9/11 |    |    | 10/16~12/4 |     |     | 1/15~3/12 |    |    | 2/5除く |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| かんたんヨガ<br>15歳以上      | 火  | 11:30~12:30          | 4/10~5/29 |    |    | 7/17~9/11 |    |    | 10/16~12/4 |     |     | 1/15~3/12 |    |    | 2/5除く |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 太極拳<br>15歳以上         | 水  | 9:45~10:45<br>健康体育室B | 4/18~6/13 |    |    | 7/18~9/19 |    |    | 10/17~12/5 |     |     | 1/16~3/13 |    |    | 2/6除く |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 優雅なフラダンス<br>15歳以上    | 木  | 9:45~10:45<br>健康体育室C | 4/19~6/14 |    |    | 7/12~9/20 |    |    | 10/18~12/6 |     |     | 1/17~3/14 |    |    | 2/7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 |
| ベビーとママのリフレッシュ体操<br>3か月~1歳未満 | 月  | 10:00~10:50<br>健康体育室C | 4/9~6/4   |    |    | 7/9~9/10  |    |    | 10/15~12/3 |     |     | 1/28~3/25 |    |    | 2/11除く |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| なかよし親子体操<br>歩行可能な1歳~2歳      | 月  | 11:00~11:50<br>健康体育室C | 4/9~6/4   |    |    | 7/9~9/10  |    |    | 10/15~12/3 |     |     | 1/28~3/25 |    |    | 2/11除く |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| チャレンジ親子体操<br>2歳~3歳          | 木  | 11:00~11:50<br>健康体育室C | 4/19~6/14 |    |    | 7/12~9/20 |    |    | 10/18~12/6 |     |     | 1/17~3/14 |    |    | 2/7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 |
| ストレッチ&筋トレ (月)<br>おおむね60歳以上 | 月  | 10:00~11:00 | 4/2~6/25 |    |    | 7/9~9/10  |    |    | 10/1~12/17 |     |     | 1/7~3/18  |    |    | 1/14・2/11・3/25除く  |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| ピラティス<br>15歳以上             | 火  | 19:00~20:00 | 4/3~6/26 |    |    | 7/10~9/25 |    |    | 10/2~12/18 |     |     | 1/8~3/19  |    |    | 1/1・2/5・3/26除く    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| やさしいヨガ<br>15歳以上            | 水  | 10:00~11:00 | 4/4~6/27 |    |    | 7/11~9/26 |    |    | 10/3~12/19 |     |     | 1/9~3/20  |    |    | 1/2・2/6・3/27除く    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| ストレッチ&筋トレ (水)<br>おおむね60歳以上 | 水  | 13:30~14:30 | 4/4~6/27 |    |    | 7/11~9/26 |    |    | 10/3~12/19 |     |     | 1/9~3/20  |    |    | 1/2・2/6・3/27除く    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 仕事帰りのヨガ<br>15歳以上           | 木  | 19:00~20:00 | 4/5~6/21 |    |    | 7/12~9/27 |    |    | 10/4~12/20 |     |     | 1/10~3/14 |    |    | 1/3・2/7・3/21・28除く |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| ボディシェイプ<br>15歳以上           | 土  | 14:00~15:00 | 4/7~6/23 |    |    | 7/14~9/29 |    |    | 10/6~12/22 |     |     | 1/5~3/23  |    |    | 3/30除く            |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| ボクシングエクササイズ<br>15歳以上       | 日  | 14:00~15:00 | 4/8~6/24 |    |    | 7/15~9/30 |    |    | 10/7~12/23 |     |     | 1/6~3/24  |    |    | 3/31除く            |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |

※日程は都合により変更・中止する場合があります