

2019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 15歳以上	火	10:00~11:00	4/9~6/18			7/2~9/10			9/24~12/24			1/7~3/24			4/30除く			7/30除く			10/22・11/12・19・26除く			2/4・11除く														
シェイプアップエアロ I 15歳~59歳	木	10:00~11:15	4/11~6/20			7/4~9/12			9/26~12/19			1/9~3/19			5/2除く			8/1除く			11/14・21・28除く			2/6除く														
筋トレ・で・スリム 15歳~59歳	木	14:30~15:45	4/11~6/20			7/4~9/12			9/26~12/19			1/9~3/19			5/2除く			8/1除く			11/14・21・28除く			2/6除く														
シェイプアップエアロ II 15歳~59歳	金	10:00~11:15	4/12~6/21			7/5~9/6			9/13~12/20			1/10~3/13			5/3除く						9/27・11/8・15・22・29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	4/8~6/17			6/24~9/2			9/16~12/16			1/6~3/16			4/22除く			7/22除く			10/14・11/11・18・25除く			1/13除く														
60歳からの いきいき体操	火	14:00~15:15	4/9~6/18			7/2~9/10			9/24~12/24			1/7~3/24			4/30除く			7/30除く			10/22・11/12・19・26除く			2/4・11除く														
60歳からの はつらつリズム体操	水	15:00~16:00	4/10~6/26			7/3~9/11			9/25~12/18			1/8~3/18			5/1・29除く			7/31除く			11/13・20・27除く			2/5除く														
60歳からの リズム・で・筋トレ	木	13:00~14:00	4/11~6/20			7/4~9/12			9/26~12/19			1/9~3/19			5/2除く			8/1除く			11/14・21・28除く			2/6除く														
60歳からの 足腰元気体操	金	14:00~15:15	4/12~6/21			7/5~9/6			9/13~12/20			1/10~3/13			5/3除く						9/27・11/8・15・22・29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	4/23~6/18			7/2~9/17			10/8~12/24			1/21~3/24			4/30除く			7/30・8/13・20・27除く			10/22・11/12・19・26除く			2/4・11除く														
かんたんヨガ 15歳以上	火	11:30~12:30	4/23~6/18			7/2~9/17			10/8~12/24			1/21~3/24			4/30除く			7/30・8/13・20・27除く			10/22・11/12・19・26除く			2/4・11除く														
太極拳 15歳以上	水	9:45~10:45 健康体育室B	4/24~6/26			7/17~9/11			10/9~12/18			1/22~3/18			5/1・29除く			7/31除く			11/13・20・27除く			2/5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	4/25~6/20			7/18~9/12			10/10~12/19			1/16~3/19			5/2除く			8/1除く			11/14・21・28除く			1/23・2/6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 3か月~1歳未満	月	10:00~10:50 健康体育室C	4/8~6/17			6/24~9/2			9/9~12/23			1/27~3/23			4/22・29・5/6除く			7/15・22・8/12除く			9/16・23・30・10/14・11/4・11・18・25除く			2/24除く														
なかよし親子体操 歩行可能な1歳~2歳	月	11:00~11:50 健康体育室C	4/8~6/17			6/24~9/2			9/9~12/23			1/27~3/23			4/22・29・5/6除く			7/15・22・8/12除く			9/16・23・30・10/14・11/4・11・18・25除く			2/24除く														
チャレンジ親子体操 2歳~3歳	木	11:00~11:50 健康体育室C	4/25~6/20			7/18~9/12			10/10~12/19			1/16~3/19			5/2除く			8/1除く			11/14・21・28除く			1/23・2/6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) おおむね60歳以上	月	10:00~11:00	4/8~6/24			7/1~9/30			10/7~12/16			1/6~3/23			4/22・29・5/6除く			7/15・22・8/12・9/16・23除く			10/14・11/4・11・18・25除く			1/13除く														
ピラティス 15歳以上	火	19:00~20:00	4/9~6/25			7/2~9/24			10/1~12/17			1/7~3/24			4/30除く			7/30除く			10/22・11/12・19・26除く			2/4・11除く														
やさしいヨガ 15歳以上	水	10:00~11:00	4/10~6/26			7/3~9/25			10/2~12/18			1/8~3/18			5/1・29除く			7/31除く			11/13・20・27除く			2/5除く														
ストレッチ&筋トレ (水) おおむね60歳以上	水	13:30~14:30	4/10~6/26			7/3~9/25			10/2~12/18			1/8~3/18			5/1・29除く			7/31除く			11/13・20・27除く			2/5除く														
仕事帰りのヨガ 15歳以上	木	19:00~20:00	4/11~6/27			7/4~9/26			10/3~12/19			1/9~3/19			5/2除く			8/1除く			11/14・21・28除く			2/6除く														
ベーシックエアロ 15歳以上	金	19:00~20:00	4/12~6/28			7/5~9/20			10/4~12/20			1/10~3/13			5/3除く						11/8・15・22・29除く																	
ステップエアロ 15歳以上	土	14:00~15:00	4/6~6/29			7/6~9/28			10/5~12/21			1/4~3/21						7/20除く			11/9・16・23・30除く																	
ボクシングエクササイズ 15歳以上	日	14:00~15:00	4/7~6/30			7/7~9/29			10/6~12/22			1/5~3/22			4/21除く			7/21除く			11/10・17・24除く																	

※日程は都合により変更・中止する場合があります

うらもご覧ください▶