



【講座体験会開催について】

開催期間：2024年9月16日(祝月)・9月23日(祝月)

2024年10月1日(火)～10月6日(日)

2024年11月4日(祝月)・11月23日(祝土)

料金：1講座1,000円(税込)

申込方法：【事前申込制】お電話または体育受付にてお申込み(先着順)

※当日空きがあれば参加可能！

募集期間：2024年9月1日(日)～各講座当日まで

支払方法：当日総合受付にてお支払いをお願いします



《フィットネスラボ》

日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2024年 9月16日(祝月)	9:30～10:30	ピラティス	佐賀	×	19名
2024年 9月23日(祝月)	19:00～20:00	ピラティスストレッチ	光明	×	20名
2024年 10月1日(火)	9:30～10:30	はじめてヨガ	Mika	×	24名
	10:50～11:50	ヨガ	Mika	×	24名
	13:30～14:30	姿勢改善体操	山根	●	24名
	14:50～15:50	アクティブフィットネス	山根	●	19名
	19:00～20:00	美容骨盤エクササイズ	土屋	×	19名
	20:20～21:20	ピラティス	Miki	×	20名
2024年 10月2日(水)	9:30～10:30	リフレッシュヨガ	新倉	×	19名
	10:40～11:40	ヘルシーヨガ	新倉	×	19名
	12:10～13:10	脂肪燃焼エアロ	齊藤理恵	●	20名
	13:30～14:30	ピラティス	齊藤理恵	×	20名
	14:50～15:50	フラダンス	宮舘	×	24名
	16:10～17:10	キッズバレエ	北野	●	19名
	17:30～18:30	ジュニアバレエ	北野	●	19名
	20:20～21:20	リフレッシュ！トレーニング	RURIKO	●	24名





日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2024年 10月3日(木)	9:30~10:30	ヴィーナスヨガ	新倉	×	19名
	10:50~11:50	ピラティス	Miki	×	20名
	10:50~11:50	親子体操キリン <small>※地下1階スタジオ</small>	久木	●	16名
	14:50~15:40	ZUMBA	倉谷りえ子	●	16名
	16:00~17:00	キッズヒップホップ ブルー	morumot	●	19名
	17:20~18:20	ジュニアヒップホップ パープル	morumot	●	19名
	19:00~20:00	はじめてのフラダンス	宮舘	×	24名
	20:10~21:10	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20名
2024年 10月4日(金)	9:20~10:20	関節にやさしいヨーガケア	青山	×	19名
	10:40~11:40	ヨガ	尾代	×	24名
	12:00~13:00	クラシックバレエ入門	北野	×	24名
	13:10~14:10	クラシックバレエ初級	北野	×	24名
	14:50~15:50	ハタヨガ(基礎)	Mika	×	24名
	16:00~17:00	リラックスヨガ	Mika	×	24名
	17:50~18:50	マーシャルキックボクシング	世古	●	20名
	19:00~20:00	シェイプ&筋トレ	世古	●	24名
	20:20~21:20	ヨガ	YOKO	×	24名
2024年 10月5日(土)	10:00~11:00	親子体操コアラ	川邊	×	16名
	11:20~12:20	親子体操ウサギ	川邊	×	16名
	12:35~13:35	はじめてピラティス	光明	×	20名
	13:45~14:45	ピラティスストレッチ	光明	×	20名
	15:00~16:00	ピラティス	光明	×	20名
	16:25~17:15	ZUMBA	大村みほ	●	20名
	20:10~21:10	リズムボクシング	荒川	●	20名
2024年 10月6日(日)	10:00~11:00	肩こり腰痛解消体操	新名	×	24名
	11:20~12:20	ピラティス	平出	×	20名
	12:40~13:40	ピラティス②	平出	×	20名
2024年 11月4日(祝月)	9:30~10:30	ピラティス	佐賀	×	19名
2024年 11月23日(祝土)	12:35~13:35	はじめてピラティス	光明	×	20名
	13:45~14:45	ピラティスストレッチ	光明	×	20名
	15:00~16:00	ピラティス	光明	×	20名
	16:25~17:15	ZUMBA	大村みほ	●	20名

普段は満員で体験できない講座や
気になっている講座など、
この機会にぜひ体験ください！！

どなたでもお気軽にお申し込みください！

お問合せ番号：042-336-5701

指定管理者：ミスノ・KPBグループ





【講座体験会開催について】

開催期間：2024年10月1日(火)～10月4日(金)

料金：1講座1,000円(税込) ※前後1時間の遊泳なし

申込方法：【事前申込制】お電話または体育受付にてお申込み(先着順)

※当日空きがあれば参加可能！

募集期間：2024年9月1日(日)～各講座当日まで

支払方法：当日総合受付にてお支払いをお願いします



《成人プール》

日程	時間	講座名	講師	ゴ－グル	定員
2024年 10月1日(火)	10:00～10:45	はじめてアクア	新名	×	30名
2024年 10月2日(水)	14:00～14:45	水中歩行	荻原	×	22名
	15:00～15:45	アクアビクス レモン	ayano	×	22名
2024年 10月4日(金)	15:00～15:45	アクアエクササイズ	松浦	×	22名
	16:00～16:45	初級水泳教室	松浦	●	15名

お問合せ番号：042-336-5701

指定管理者：ミズノ・KPBグループ

普段は満員で体験できない講座や
気になっている講座など、
この機会にぜひ体験ください！！

どなたでもお気軽にお申し込みください！

