

コース型教室スケジュール 1~3月

■利用料金 8回券6,300円 4回券3,400円 1回券or体験券900円

利用料金は税込となります。回数券で様々な教室に参加可能です。

倉武道館 TEL: 0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜日	11:00~11:50	ヨガ(やさしい)	高橋	第2会議室	1/1、1/29、2/26、3/25	9	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	1/1、1/29、2/26、3/25	9	15
火曜日	9:00~9:50	ヨガ(初心者)	遠藤	第2会議室	1/2、3/26	11	15
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	1/2、3/26	11	15
水曜日	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	1/3	12	15
	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	1/3、3/20	11	15
	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	1/3、3/20	11	15
木曜日	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	1/4	12	15
金曜日	9:00~9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	3/1、3/29	11	15
	10:00~10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	3/1、3/29	11	15

船体育館 TEL: 0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜日	11:00~11:50	ヨガ(初心者)	岩崎	格技室	なし	13	24
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎	格技室	なし	13	24
金曜日	11:00~11:50	パワーヨガ(初級)	尾崎	格技室	1/5、3/1	11	24
	12:00~12:50	身体をととのえるチェアヨガ	尾崎	格技室	1/5、3/1	11	24
	15:45~16:35	3-6歳のキッズ運動能力UP体操	小糸	格技室	1/5、2/23、3/22、3/29	9	12
	19:00~19:50	ボディバランス	苺谷	格技室	1/5、2/23	11	24
	20:00~20:50	ピラティス(初心者)	苺谷	格技室	1/5、2/23	11	24

田記念体育館 TEL: 0467-24-1415

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
火曜日	13:30~14:20	背骨コンディショニング	川越	多目的室	1/2、1/30、2/27、3/26	9	14
木曜日	9:30~10:30	やさしいバレエ(超入門)	苺谷	多目的室	1/4	12	14
金曜日	9:10~10:10	ボディバランス	苺谷	体育室	1/5、2/23	11	25
	15:30~16:20	身体リセット	小田	多目的室	なし	13	14

倉体育館 TEL: 0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜日	13:30~14:20	ピラティス	上村	会議室	1/1、1/29、2/26、3/25	9	14
火曜日	10:00~10:50	美しいお尻づくりトレーニング	米村	会議室	1/2、1/23、2/13、3/5、3/26	8	14
	15:15~16:15	ボディパンプ	大内	格技室	1/2	12	18
木曜日	11:15~12:15	ボディバランス	苺谷	会議室	1/4	12	16
金曜日	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	2/23、3/29	11	18
	15:15~16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	3/29	12	24
土曜日	17:30~18:30	ボディパンプ	小倉	格技室	1/27、2/3	12	24
日曜日	17:15~18:15	ボディコンバット	大内	格技室	3/31	12	18

～コース型教室参加にあたっての注意事項～

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
 - 8～13回を1期とした定期教室となっています。（卓球教室を除く）
 - 卓球教室は回数券制ではなく、スクール制教室で11,220円になります。
 - 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
 - 原則、参加者都合による払戻や返金はできません。
 - 原則、回数券の有効期限延長はできません。
 - 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
振替については定員を確認の上、ご案内させていただきます。
 - お預かりした個人情報 は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。
 - 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
 - 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
 - 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
 - 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。
医師の許可を得てからご参加ください。
 - 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
 - お問い合わせは各施設にご連絡ください。
- 鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553 見田記念体育館 0467-24-1415