

コース型教室スケジュール 7~9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。
- ・本スケジュールは7-9月となりますが、教室は通年で開催しております。

鎌倉武道館 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	7/15、7/29、8/12、8/26、9/23、9/30	8	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	7/15、7/29、8/12、8/26、9/23、9/30	8	15
火曜日	9:00~9:50	からだをほぐすヨガ(初心者)	速藤	第2会議室	7/30、8/13、8/20	10	15
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	速藤	第2会議室	7/30、8/13、8/20	10	15
水曜日	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	7/17	12	15
	11:10~12:00	エアロビクス(初心者)	酒巻	多目的室	7/17	12	40
	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	9/25	12	15
	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	9/25	12	15
木曜日	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	9/26	12	15
金曜日	9:00~9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	8/9、8/23、9/13	10	15
	10:00~10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	8/9、8/23、9/13	10	15

大船体育館 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	8/15	12	24
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎	格技室	8/15	12	24
金曜日	11:00~11:50	パワーヨガ(初級)	尾崎	格技室	8/16、9/13	11	24
	12:00~12:50	身体をととのえるチェアヨガ	尾崎	格技室	8/16、9/13	11	24
	15:45~16:35	3-6歳(園児)のキッズ体操	小糸	格技室	7/26、8/9、8/16、8/23	9	12
	19:00~19:50	ボディバランス	苅谷	格技室	8/16、9/20	11	24
	20:00~20:50	ピラティス(初心者)	苅谷	格技室	8/16、9/20	11	24

見田記念体育館 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	7/9、8/13、8/27	10	14
木曜日	9:30~10:30	やさしいバレエ(超入門)	苅谷	多目的室	7/4、8/8	11	14
金曜日	9:10~10:10	ボディバランス	苅谷	体育室	8/16、9/20	11	25
	15:30~16:20	身体リセット	小田	多目的室	なし	13	14

鎌倉体育館 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	身体を整えるピラティス	渡邊	会議室	7/29、8/26、9/30	11	14
火曜日	15:15~16:15	ボディバンプ	大内	格技室	7/30、8/13	11	18
木曜日	11:15~12:15	ボディバランス	苅谷	会議室	7/4、8/8	11	16
金曜日	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	8/16	12	18
	15:15~16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	8/30	12	24
土曜日	17:30~18:30	ボディバンプ	小倉	格技室	7/27、9/14	11	18
日曜日	17:15~18:15	ボディコンバット	大内	格技室	8/11、9/29	11	24

～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12,240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、払戻や返金、回数券の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。
- 2か月間連続で欠席の場合は、登録から削除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