

コース型教室スケジュール 10～12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

・回数券で様々な教室に参加可能です。

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	10/9・10/30・11/27・12/25	9	15
	12:00～12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	10/9・10/30・11/27・12/25	9	15
火曜日	9:00～9:50	ヨガ(初心者)	遠藤	第2会議室	12/26	12	15
	10:00～10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	12/26	12	15
水曜日	10:00～10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	なし	13	15
	17:00～17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	なし	13	15
	18:00～18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	なし	13	15
木曜日	17:00～17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	11/23	12	15
金曜日	9:00～9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	12/15・12/29	11	15
	10:00～10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	12/15・12/29	11	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	11/23・12/28	11	24
	12:00～12:50	カラダを整えるエネルギーヨガ	岩崎	格技室	11/23・12/28	11	24
金曜日	11:00～11:50	パワーヨガ(初級) NEW	尾崎	格技室	12/8・12/29	11	24
	12:00～12:50	身体をととのえるチェアヨガ	尾崎	格技室	12/8・12/29	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	11/3・12/15・12/29	10	12
	19:00～19:50	ボディバランス	荻谷	格技室	11/3・12/29	11	24
	20:00～20:50	ピラティス(初心者)	荻谷	格技室	11/3・12/29	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	10/3・11/7・12/5	10	16
木曜日	9:30～10:30	やさしいバレエ(超入門)	荻谷	多目的室	11/23・12/28	11	14
金曜日	9:10～10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	11/3・12/29	11	25
	15:30～16:20	身体リセット	小田	多目的室	11/3・12/29	11	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	ピラティス NEW	上村	会議室	10/9・10/30・11/27	10	14
火曜日	10:00～10:50	美しいお尻づくりトレーニング NEW	米村	会議室	10/3	12	14
	15:15～16:15	ボディパンプ	大内	格技室	10/31	12	18
木曜日	11:15～12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	11/23・12/28	11	16
金曜日	13:15～14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	11/3・12/29	11	18
	15:15～16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	11/3・12/29	11	24
土曜日	17:30～18:30	ボディパンプ	小倉	格技室	11/11・11/25・12/30	10	24
日曜日	17:15～18:15	ボディコンバット	大内	格技室	11/26・12/31	12	18