

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

・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。

・年末休館日のお知らせ 12/28（土）～12/31（月）

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	10/28・11/25・12/30	9	15
	12:00～12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	10/28・11/25・12/30	9	15
火曜日	9:00～9:50	からだをほぐすヨガ（初心者）	遠藤	第2会議室	12/31	13	15
	10:00～10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	12/31	13	15
水曜日	10:00～10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	12/25	12	15
	11:10～12:00	エアロビクス（初心者）	酒巻	多目的室	12/25	12	40
	17:00～17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	11/6	12	15
	18:00～18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	11/6	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	11/7	12	15
金曜日	9:00～9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	11/15・11/29	11	15
	10:00～10:50	ピラティス（初心者）	和光	第2会議室	11/15・11/29	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	10/31	12	24
	12:00～12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎	格技室	10/31	12	24
金曜日	11:00～11:50	パワーヨガ（初級）	尾崎	格技室	10/18・12/27	11	24
	12:00～12:50	身体をととのえるチェアヨガ	尾崎	格技室	10/18・12/27	11	24
	15:45～16:35	3-6歳（園児）のキッズ体操	小糸	格技室	10/4・11/1・12/27	10	12
	19:00～19:50	ボディバランス	苺谷	格技室	11/1・12/27	11	24
	20:00～20:50	ピラティス（初心者）	苺谷	格技室	11/1・12/27	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	10/1・11/5・12/10・12/31	10	14
木曜日	9:30～10:30	やさしいバレエ（超入門）	苺谷	多目的室	10/24・12/26	11	14
金曜日	9:10～10:10	ボディバランス	苺谷	体育室	11/1・12/27	11	25
	15:30～16:20	身体リセット	小田	多目的室	10/11	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	身体を整えるピラティス	渡邊	会議室	10/14・10/28・11/25・12/30	9	14
火曜日	15:15～16:15	ボディバンプ	大内	格技室	10/8・12/31	12	18
木曜日	11:15～12:15	ボディバランス	苺谷	会議室	10/24・12/26	11	16
金曜日	13:15～14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	11/29・12/27	11	18
	15:15～16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	なし	13	24
土曜日	17:30～18:30	ボディバンプ	小倉	格技室	10/5・11/9・11/30・12/28	9	18
日曜日	17:15～18:15	ボディコンバット	大内	格技室	12/29	12	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。
- 9～13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、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