

令和6年度 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザフロア 夏期短期教室 参加者募集

対象	No	曜日	教室名	開催場所	時間	定員	空き人数								参加費		開催日			
							1	2	3	4	5	6	7	8	一般/会員	初回	2回	3回	4回	
成人 (中学生以上)	F01	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	30	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/21	7/28 3,000円/2,700円	8/18 2,000円/1,800円	8/25 1,000円/900円
	F02	日	ヨガ	体育館	11:00~12:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/21	7/28 3,000円/2,700円	8/18 2,000円/1,800円	8/25 1,000円/900円
	F03	月	ピラティス	多目的	10:45~11:45	16	1	2	3	4	5	6			3000	2700	7/29	8/5 2,000円/1,800円	8/19 1,000円/900円	
	F05	火	骨盤ストレッチ	多目的	10:10~11:10	16	1	2	3	4	5				4000	3600	7/23	7/30 3,000円/2,700円	8/6 2,000円/1,800円	8/20 1,000円/900円
	F06	火	ZUMBA	体育館	11:30~12:30	30	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/23	7/30 3,000円/2,700円	8/6 2,000円/1,800円	8/20 1,000円/900円
	F07	火	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	多目的	11:30~12:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/23	7/30 3,000円/2,700円	8/6 2,000円/1,800円	8/20 1,000円/900円
	F08	火	燃焼系ボクシング	会議室	19:40~20:40	14	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/23	7/30 3,000円/2,700円	8/6 2,000円/1,800円	8/20 1,000円/900円
	F09	水	かんたんエクササイズ	多目的	10:30~11:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/24	7/31 3,000円/2,700円	8/7 2,000円/1,800円	8/21 1,000円/900円
	F11	水	アロマヨガ	会議室	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/24	7/31 3,000円/2,700円	8/7 2,000円/1,800円	8/21 1,000円/900円
	F12	木	クラシックバレエ	多目的	19:00~20:30	15	1								5200	4800	7/25	8/1 3,900円/3,600円	8/8 2,600円/2,400円	8/22 1,300円/1,200円
	F13	金	フラダンス	体育館	14:00~15:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/26	8/2 3,000円/2,700円	8/9 2,000円/1,800円	8/23 1,000円/900円
	F14	金	ヨガ	会議室	20:30~21:30	14	1	2	3	4	5	6	7		4000	3600	7/26	8/2 3,000円/2,700円	8/9 2,000円/1,800円	8/23 1,000円/900円
	F15	土	コアローラー	会議室	9:45~10:45	14	1								4000	3600	7/27	8/3 3,000円/2,700円	8/17 2,000円/1,800円	8/24 1,000円/900円
	F16	土	ラテンエアロ	会議室	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/27	8/3 3,000円/2,700円	8/17 2,000円/1,800円	8/24 1,000円/900円
	F17	土	初めてのヨガ	多目的	12:30~13:30	16	1	2	3	4					4000	3600	7/27	8/3 3,000円/2,700円	8/17 2,000円/1,800円	8/24 1,000円/900円
F18	土	ピラティス	会議室	19:00~20:00	14	1								4000	3600	7/27	8/3 3,000円/2,700円	8/17 2,000円/1,800円	8/24 1,000円/900円	
親子	F19	月	お母さんといっしょ(2・3歳)	多目的	15:00~16:00	10組	1	2	3	4	5	6		3000	2700	7/29	8/5 2,000円/1,800円	8/19 1,000円/900円		
	F20	木	ヨチピヨ(1歳~3歳未満)	多目的	10:30~11:15	10組	1	2	3					4000	3600	7/25	8/1 3,000円/2,700円	8/8 2,000円/1,800円	8/22 1,000円/900円	
	F22	土	親子体操(3歳~6歳未就学児)	体育館	9:30~10:30	25組	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/27	7/31 3,000円/2,700円	8/7 2,000円/1,800円	8/21 1,000円/900円
子ども	F23	月	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	会議室	15:00~16:00	14	1	2	3	4				3000	2700	7/29	8/5 2,000円/1,800円	8/19 1,000円/900円		
	F24	水	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	多目的	14:00~15:00	18	1	2	3					4000	3600	7/24	7/31 3,000円/2,700円	8/7 2,000円/1,800円	8/21 1,000円/900円	
	F25	水	小学生体操(小学1~6年生)	多目的	16:30~17:30	18	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/24	7/31 3,000円/2,700円	8/7 2,000円/1,800円	8/21 1,000円/900円
	F26	木	ちびっこダンス(4歳~6歳未就学児)	多目的	15:30~16:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	4000	3600	7/25	8/1 3,000円/2,700円	8/8 2,000円/1,800円	8/22 1,000円/900円
	F29	土	小学生体操(小学1~6年生)	多目的	15:20~16:20	18	1	2	3	4	5	6	7		4000	3600	7/27	8/3 3,000円/2,700円	8/17 2,000円/1,800円	8/24 1,000円/900円
	F30	土	アクション教室(小学1~4年生)	多目的	16:30~17:30	14	1	2	3	4	5	6	7		4000	3600	7/27	8/3 3,000円/2,700円	8/17 2,000円/1,800円	8/24 1,000円/900円

No	教室名	開催場所	時間	定員	空き人数								参加費		開催日			
					1	2	3	4	5	6	7	8	一般	会員	初回	2回	3回	
F32	跳び箱(小学1~4年生)	多目的	9:10~10:00	18	1	2	3	4	5					3000	2700	7/31(水)	8/1(木) 2,000円/1,800円	8/2(金) 1,000円/900円
F34	逆上がり(小学1~4年生)	多目的	9:10~10:00	18	1	2	3	4					2000	1800	8/21(水)	8/22(木) 1,000円/900円		

夏だけの特別「夏期短期教室」を開催！ 新学期に向けて夏休みの間に頑張ろう！！