【中央プラザ体育館】2025年度3期 開催教室・講座

			ズンバA3				
	リズミカノ	レなラテン音楽に合ね	りせて、楽しく体を動力	かしながら脂肪燃焼し	Jます。 -		
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG087	15歳以上	30名	¥5,940	7.21.28	11.18	補給水 タオル	
回数	会場	曜日	時間	12月		運動のできる服装	
全9回	第1·第2会議室	火	19:30~20:30	2.9.16.23		室内シューズ	
	申込期間			随時	申込		
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						
			親子ヨガA3				
赤ちゃん	んもママも楽しめるヨガ。	スキンシップを通じて	て絆を深めていきます。	。ママのヨガは産後の	心と体のバランスを整	えます。	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG088	生後3ヶ月から1歳半まで00字5ゃんと保護者	20組	¥6,600	1.8.22.29	5.12.19.26	バスタオル 2 枚	
回数	会場	曜日	時間	12月		補給水 (ミルクなど)	
全10回	第4会議室	水	9:40~10:40	3·10		運動のできる服装	
	申込期間			随時	申込		
		₹	すます元気教室/	\3			
	転倒防	j止、俊敏性、柔軟 ^t	性トレーニングをおこな	い、健康促進に繋り	だます。		
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG089	60歳以上	40名	¥4,400	8 • 15 • 22	5.12.19.26	補給水	
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装	
全10回	アリーナ	水	11:15~12:15	3.10.17		室内シューズ	
	申込期間			随時	申込		
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						
	ゆったりとした動き	で体幹(コア)を鍛	ピラティスA3 える運動。フィットネス	グッズを使用し楽しみ	みながら行います!		
 受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG090	15歳以上	30名	¥6,600	8.15.22.29	5.12.19		
回数	会場	曜日	時間	12月	-	補給水 タオル	
全10回	第1•第2会議室	水	11:15~12:15	3.10.17		運動のできる服装	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	申込期間				申込	i	
	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						

			サルセーションA3				
		本幹を鍛えていくタ	ブンスプログラムです。 脂	肪燃焼を促します。		•	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG091	15歳以上	30名	¥5,940	1.8.22.29	5.19.26	補給水 タオル	
回数	会場	曜日	時間	12月		運動のできる服装	
全9回	第1・第2会議室	水	19:30~20:30	10.17	-#\']	室内シューズ	
	申込期間		3	2000	神込		
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						
		;	りくわくキッズ体操 <i>A</i>	73			
	マット運動、跳び箱、		こない体力向上を図り		力を高めていきます。		
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG092	年少~年長	30名	¥6,600	9.16.23.30	6.13.20	補給水	
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装	
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	4.11.18		室内シューズ	
	申込期間			申込	終了		
	定員となりましたので	、受付を終了さ	せて頂きます。			2 CO0643	
		こどもト	せて頂きます。 ライスポーツ(学校 スケット等)中心におこ		ポーツを克服!!		
受講コード		こどもト	ライスポーツ(学校		ポーツを克服!! 11月	持ち物	
受講コード CG093	学校体育(跳び	こどもト 宿、マット運動、バ	ライスポーツ(学校 スケット等)中心におる	ないます。苦手なス 		持ち物 補給水	
~~~~~	学校体育(跳び対象	<b>こどもト</b> 語、マット運動、バ <b>定員</b>	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等) 中心におこ <b>参加費</b>	ないます。苦手なス <b>10月</b>	11月	<b>持ち物</b> 補給水 タオル	
CG093	学校体育(跳びる <b>対象</b> 小学1年生~6年生 <b>会場</b> アリーナ	<b>こどもト</b> 語、マット運動、バ 定員 30名	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等) 中心におこ <b>参加費</b> ¥6,600	ないます。苦手なス <b>10月</b> 9・16・23・30 <b>12月</b> 4・11・18	11月 6·13·20	<b>持ち物</b> 補給水 タオル	
CG093 回数	学校体育(跳び <b>対象</b> 小学1年生~6年生 <b>会場</b>	<b>こどもト</b> 育、マット運動、バ 定員 30名 曜日 木	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等)中心におる <b>参加費</b> ¥6,600 <b>時間</b> 17:15~18:15	がいます。苦手なス <b>10月</b> 9・16・23・30 <b>12月</b> 4・11・18 随時	<b>11月</b> 6·13·20 印込	<b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服装	
CG093 回数	学校体育(跳びる <b>対象</b> 小学1年生~6年生 <b>会場</b> アリーナ	<b>こどもト</b> 箱、マット運動、バ 定員 30名 曜日 木	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等) 中心におる 参加費 ¥6,600 時間 17:15~18:15	ないます。苦手なス 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり すっております。	11月 6・13・20 i申込 <b>ました。</b>	<b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服装	
CG093 回数 全10回	学校体育(跳び 対象 小学1年生~6年生 会場 アリーナ 申込期間	<b>こどもト</b> (イン・アン・運動、バ 定員 30名 曜日 木 お申が は、アン・ア	ライスポーツ(学校         スケット等) 中心におる         参加費         ¥6,600         時間         17:15~18:15         込みいただきましたお客追加募集を行空き状況は随時窓口         空き状況は随時窓口	### Table 1	11月 6・13・20 計申込 ました。	<b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服装	
CG093 回数 全10回 申込結果	学校体育 (跳び 対象 小学1年生~6年生 会場 アリーナ 申込期間	<b>こどもト</b> ((すく) (すく) (では) (では) (では) (では) (では) (では) (では) (では	ライスポーツ(学校 スケット等) 中心におこ 参加費 ¥6,600 時間 17:15~18:15 込みいただきましたおね 追加募集を行 空き状況は随時窓口	### To the image of the image	11月 6・13・20 計申込 ました。	<b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ	
CG093       回数       全10回	学校体育 (跳び 対象 小学1年生~6年生 会場 アリーナ 申込期間	<b>こどもト</b> (a) マット運動、バ 定員 (b) 30名 (c) 曜日 (c) 木 (c) お申 (c) カー・ (c) オー・ (	ライスポーツ(学校       スケット等)中心におこり       参加費       ¥6,600       時間       17:15~18:15       込みいただきましたおり       追加募集を行いままを行います。またセルフラック       でき状況は随時窓口       ロマヒーリングヨガ       を行います。またセルフラック       参加費	### Top	11月 6・13・20 申込 ました。 さい。 肉をほぐします。 11月	<b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服装	
CG093         回数       全10回         申込結果         受講コード         CG094	学校体育(跳び 対象 小学1年生~6年生 会場 アリーナ 申込期間 アロマの香りでリラ 対象 15歳以上	<b>こどもト</b> 語、マット運動、バ 定員 30名 曜日 木 お申記 がりないながらヨが 定員 30名	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等) 中心におる 参加費 ¥6,600 時間 17:15~18:15 込みいただきましたおき 追加募集を行 空き状況は随時窓口 ロマヒーリングヨガ を行います。またセルブ 参加費 ¥6,600	************************************	11月 6・13・20 計申込 ました。	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ 持ち物 補給水	
でG093 回数 全10回 申込結果 受講コード でG094 回数	学校体育 (跳び 対象 小学1年生~6年生 会場 アリーナ 申込期間 アロマの香りでリラ 対象 15歳以上 会場	こどもト (a、マット運動、バ 定員 (30名 曜日 木 お申) 尚、 でクスしながらヨが 定員 (30名 曜日	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等) 中心におる 参加費 ¥6,600 時間 17:15~18:15 込みいただきましたお 追加募集を行空き状況は随時窓口 できたいます。またセルフ・参加費 ¥6,600 時間	おいます。苦手なス 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり 行っております。 Iへお問い合わせくだ A3 マッサージで疲れた筋 10月 2・9・16 12月	11月 6・13・20 申込 ました。 さい。 肉をほぐします。 11月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ  持ち物 補給水 タオル	
CG093         回数         全10回    申込結果 受講コード CG094	学校体育(跳び 対象 小学1年生~6年生 会場 アリーナ 申込期間 アロマの香りでリラ 対象 15歳以上	<b>こどもト</b> 語、マット運動、バ 定員 30名 曜日 木 お申記 がりないながらヨが 定員 30名	<b>ライスポーツ(学校</b> スケット等) 中心におる 参加費 ¥6,600 時間 17:15~18:15 込みいただきましたおき 追加募集を行 空き状況は随時窓口 ロマヒーリングヨガ を行います。またセルブ 参加費 ¥6,600	### Table 10	11月 6・13・20 申込 ました。 さい。 肉をほぐします。 11月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ 持ち物 補給水	

- NACE	コクピ (塚々な人ナツノこ		<mark>ニップホップダンスA</mark>		1.地して励神社でな	<b>生市窓か</b> 写にかる	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG095	年少~年長	20名	¥6,600	3.10.24.31	7.14.21	補給水	
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装	
全10回	第1・第2会議室	金	15:45~16:45	5.12.19		室内シューズ	
	申込期間			随時	申込		
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						
		K-P(	OPダンス(小学生	≣) A3			
		初めての	の方も楽しく心躍るダン	ス教室。			
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG096	小学1年生~6年生	30名	¥6,600	10.17.24.31	7•14•21	補給水	
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服	
全10回	第1・第2会議室	金	19:10~20:00	5 • 12 • 19		室内シューズ	
	申込期間			随時	申込		
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						
		K-P	OPダンス(一般	) A3			
		初めての	の方も楽しく心躍るダン	ス教室。			
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
CG097	中学生以上	30名	¥6,600	10.17.24.31	7•14•21	補給水	
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装	
全10回	第1·第2会議室	金	20:10~21:00	5.12.19		室内シューズ	
	申込期間		***************************************	随時	申込		
	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。						