

大人の教室 フィットネス

※「肩・腰・膝改善」教室で使用使用するフォームローラーは、別途購入料金がかかります。

*講師の方々は、各公認資格者です。

NEW! 月曜日 太極拳
講師:木村 由紀子
10月2日~3月末/18回
時間:11:00~12:30
受講料:14,400円
募集人数:18名(最小開催人数:10名)

月曜日 肩・腰・膝改善
講師:小杉 千恵
10月2日~3月末/20回
時間:14:00~15:00
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:9名)

月曜日 ヨガピラティス
講師:小杉 千恵
10月2日~3月末/20回
時間:15:30~16:30
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:9名)

月曜日 エンジョイフラダンス
講師:フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
10月2日~3月末/18回
時間:18:15~19:15
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:9名)

月曜日 フラダンス(中級)
講師:フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
10月2日~3月末/18回
時間:19:30~20:30
受講料:14,400円
募集人数:24名(最小開催人数:9名)

水曜日 ピラティス
講師:高田 さおり
10月4日~3月末/20回
時間:9:45~10:45
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

水曜日 ピラティス+ストレッチポール
講師:高田 さおり
10月4日~3月末/20回
時間:11:00~12:00
受講料:16,000円
募集人数:14名(最小開催人数:10名)

水曜日 太極拳
講師:木村 由紀子
10月4日~3月末/18回
時間:18:30~20:00
受講料:14,400円
募集人数:18名(最小開催人数:10名)

木曜日 ストレッチヨガ
講師:納村 絵美
10月5日~3月末/20回
時間:11:00~12:00
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:9名)

木曜日 ピラティス
講師:長谷田 昌子
10月5日~3月末/20回
時間:13:30~14:30
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

木曜日 美温活リンパストレッチ
講師:長谷田 昌子
10月5日~3月末/20回
時間:15:00~16:00
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

木曜日 ヨーガ①
講師:水谷 清江
10月5日~3月末/18回
時間:18:40~19:40
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:9名)

木曜日 ヨーガ②
講師:水谷 清江
10月5日~3月末/18回
時間:19:50~20:50
受講料:14,400円
募集人数:22名(最小開催人数:9名)

NEW! 金曜日 ストレッチエアロ
講師:青木 由美子
10月6日~3月末/20回
時間:12:45~13:45
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

金曜日 リズムエクササイズ
講師:稲川 真知子
10月6日~3月末/18回
時間:14:00~15:00
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

土曜日 エアロビクス
講師:長谷田 昌子
10月7日~3月末/20回
時間:10:00~11:00
受講料:16,000円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

ジュニアの教室 空中でのボディコントロールにより三半規管が強化され、バランス感覚を大幅に向上させます。
水曜日 トランポリン① トランポリン②
講師:トランポリン協会
10月18日~3月末/18回
時間:16:00~16:45 17:00~17:45
年長~小学3年生 小学2年生~中学生
受講料:14,400円 募集人数:各7名(最小開催人数:各5名)

大人の教室 プール

プール教室は、10月は防火扉工事のため11月からスタートとなります。

月曜日 ストレッチ&リフレッシュスイム(午前)
講師:板谷 和雄
11月6日~3月末/16回
時間:10:00~11:30
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

月曜日 ストレッチ&リフレッシュスイム(午後)
講師:板谷 和雄
11月6日~3月末/16回
時間:15:00~16:30
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

月曜日 水中ウォーキング
講師:稲川 真知子
11月6日~3月末/16回
時間:14:00~15:00
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

月曜日 ナイトスイム
講師:村井 栄治
11月6日~3月末/16回
時間:19:00~20:00
受講料:14,400円
募集人数:10名(最小開催人数:8名)

水曜日 初級スイム
講師:日本スポーツ協会公認水泳教師
11月1日~3月末/16回
時間:9:05~10:05
受講料:14,400円
募集人数:10名(最小開催人数:8名)

水曜日 中級スイム①
講師:日本スポーツ協会公認水泳教師
11月1日~3月末/16回
時間:10:10~11:10
受講料:14,400円
募集人数:12名(最小開催人数:8名)

水曜日 中級スイム②
講師:叶 颯斗
11月1日~3月末/16回
時間:11:15~12:15
受講料:14,400円
募集人数:12名(最小開催人数:8名)

水曜日 水中ウォーキング
講師:稲川 真知子
11月1日~3月末/16回
時間:13:40~14:40
受講料:14,400円
募集人数:22名(最小開催人数:10名)

水曜日 ベーシックスイム
講師:鈴木 真理子
11月1日~3月末/16回
時間:15:35~16:35
受講料:14,400円
募集人数:10名(最小開催人数:8名)

木曜日 水中ウォーキング①(午前)
講師:田中 ひとみ
11月2日~3月末/16回
時間:9:30~10:30
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

木曜日 水中ウォーキング②(午前)
講師:田中 ひとみ
11月2日~3月末/16回
時間:10:40~11:40
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

富山マラソン マラソンの完走をサポート
ランニングセミナー
講師:田中寿美子
開催日:9/2(土)・9/16(土)・10/7(土) [計3回] 定員:15名
時間:10:00~11:30 受講料:6,000円(傷害保険料を含む)
申し込み方法:受付窓口で受講料を添えて申し込みください。

木曜日 水中ウォーキング(午後)
講師:稲川 真知子
11月2日~3月末/16回
時間:13:40~14:40
受講料:14,400円
募集人数:22名(最小開催人数:10名)

木曜日 レディーススイム(初・中級)
講師:竹澤 直美
11月2日~3月末/16回
時間:19:00~20:00
受講料:14,400円
募集人数:12名(最小開催人数:8名)

NEW! 金曜日 エンジョイスイム中級①
講師:室 紀代子
11月10日~3月末/16回
時間:10:00~11:00
受講料:14,400円
募集人数:12名(最小開催人数:8名)

NEW! 金曜日 エンジョイスイム中級②
講師:室 紀代子
11月10日~3月末/16回
時間:11:10~12:10
受講料:14,400円
募集人数:12名(最小開催人数:8名)

金曜日 水中ウォーキング
講師:田中 ひとみ
11月10日~3月末/16回
時間:19:00~20:00
受講料:14,400円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

土曜日 初級スイム
講師:石築 慶一
11月11日~3月末/16回
時間:13:30~14:30
受講料:14,400円
募集人数:15名(最小開催人数:10名)

カルチャー
講師:吉田 英代
10月2日~3月末/10回
時間:13:00~14:30
受講料:6,000円(材料費 実費)
募集人数:15名(最小開催人数:13名)

月曜日 パッチワーク
講師:吉田 英代
10月2日~3月末/10回
時間:13:00~14:30
受講料:6,000円(材料費 実費)
募集人数:15名(最小開催人数:13名)

申し込み手順
9月18日(祝) 10月15日(日)
予約券配布 9:00~(当日申し込み ① 9:00~12:00 ② 14:00~16:00)
当日:9:00から予約券(当日のみ有効)をお渡しします。
【申し込み方法】
・申し込み用紙をご記入のうえ、予約券・受講料を添えて当日中にお申し込みください。
後日:募集人数に空きがあれば、申し込みができます。
9月24日(日) 10月22日(日)
教室の開催の有無を決定
・最少開催人数による教室開催の有無を決定いたします。
中止の教室は後日電話連絡
・中止の場合は電話で連絡いたします。その場合、受講料は後日返金いたします。
・電話連絡がない場合は教室を開催いたします。

前回からの変更点
・各教室で持参する用具については、お問い合わせください。
・講師・実施日程につきましては、変更になることもあります。
・予約券配布前に配布していた順番待ちカードはなくなりました。
・予約券は、ご本人1名につき各教室1枚の配布となります。