

平成30年度スター21【前期】講座実施要項

H30.9.4

講座名	曜日 時間	開	講	予	定	日	場所	定員	受講料 (円)
さわやか整体	火曜日 10:00 ~ 11:30	4 / 3, 17, 7 / 3, 17,	5 / 15, 29, 8 / 7,	6 / 5, 19, 9 / 18,			大研修室	40人	4,000
はじめてのベリーダンス ①お子様連れコース ②一般コース	火曜日 9:45 ~ 10:45 11:00 ~ 12:00	4 / 10, 24, 7 / 10, 24,	5 / 8, 22, 8 / 28,	6 / 12, 26, 9 / 11,			大研修室	各 25人	5,500
楽しいカラオケⅡ	火曜日 9:00 ~ 12:00	4 / 10, 24, 7 / 10, 24,	5 / 8, 22, 8 / 28,	6 / 12, 26, 9 / 11,			音楽室	25人	5,000
たのしい健康吹き矢 ① ②	火曜日 13:30 ~ 15:00 15:10 ~ 16:40	4 / 3, 17, 7 / 3, 17,	5 / 15, 8 / 7, 21,	6 / 5, 19, 9 / 18,			大研修室	各 25人	4,500
足もみ&健康柔軟体操	火曜日 14:00 ~ 15:30	4 / 10, 24, 7 / 10, 24,	5 / 8, 22, 8 / 28,	6 / 12, 26, 9 / 11,			大研修室	30人	4,000
やさしい健康太極拳 [火]	火曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 3, 10, 17, 24, 7 / 3, 10, 17,	5 / 8, 15, 22, 29,	6 / 5, 12, 19, 26,			体育室	40人	5,500
やさしい エアロビクス&プチヨガ	火曜日 19:30 ~ 20:40	4 / 3, 10, 17, 24, 7 / 3, 10, 17,	5 / 8, 15, 22, 29,	6 / 5, 12, 19, 26,			体育室	80人	5,500
体をひきしめ 全身リラックス！ヨガ	水曜日 10:00 ~ 11:30	4 / 4, 11, 18, 25, 7 / 4, 11, 18,	5 / 9, 16, 23, 30,	6 / 6, 13, 20, 27,			体育室	60人	5,500
初心者の方でも大丈夫！ やさしいバレトン	水曜日 10:30 ~ 11:30	4 / 4, 11, 18, 25, 7 / 4, 11, 18,	5 / 9, 16, 23, 30,	6 / 6, 13, 20, 27,			大研修室	45人	5,500
筋トレは脳トレ！ スロートレーニング [水]	水曜日 15:15 ~ 17:00	4 / 11, 18, 25, 7 / 4, 11, 18, 25,	5 / 9, 16, 23, 30,	6 / 6, 13, 20, 27,			体育室	35人	5,500
ボディメイク・ヨガ ① ②	水曜日 18:50 ~ 19:50 20:00 ~ 21:00	4 / 4, 11, 18, 25, 7 / 4, 11, 18,	5 / 9, 16, 23, 30,	6 / 6, 13, 20, 27,			大研修室	各 45人	5,500
ストレスを解消するやさしい リズム・ストレッチ	木曜日 10:30 ~ 12:00	4 / 5, 12, 19, 26, 7 / 5, 12, 19,	5 / 10, 17, 24, 31,	6 / 7, 14, 21, 28,			大研修室	40人	5,500
いつまでも若いと言われる 健康体操	木曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 5, 12, 19, 26, 7 / 5, 12, 19,	5 / 10, 17, 24, 31,	6 / 7, 14, 21, 28,			大研修室	40人	5,500
骨盤キレイ♪ エクササイズ	木曜日 19:30 ~ 20:30	4 / 12, 26, 7 / 12, 26,	5 / 10, 24, 8 / 23,	6 / 14, 28, 9 / 13,			大研修室	40人	5,000
お腹すっきり健美操	金曜日 10:00 ~ 11:30	4 / 13, 20, 27, 7 / 13, 20, 27,	5 / 11, 18, 25, 8 / 10, 17,	6 / 8, 15, 22, 29,			大研修室	40人	5,500
スロー・エアロビクス	金曜日 13:00 ~ 14:00	4 / 6, 13, 20, 27, 7 / 6, 20, 27,	5 / 11, 18, 25,	6 / 1, 8, 15, 22, 29,			体育室	40人	5,500
誰にでもできる！ヨガ	金曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 6, 13, 20, 27, 7 / 6, 13, 20,	5 / 11, 18, 25,	6 / 1, 8, 15, 22, 29,			大研修室	40人	5,500
筋トレは脳トレ！ スロートレーニング [金]	金曜日 14:30 ~ 16:15	4 / 13, 20, 27, 7 / 13, 20, 27,	5 / 11, 18, 25, 8 / 3,	6 / 1, 8, 15, 22, 29,			体育室	35人	5,500
楽しいカラオケⅠ	土曜日 9:00 ~ 12:00	4 / 7, 21, 7 / 7, 21,	5 / 19, 8 / 4, 18,	6 / 2, 16, 9 / 1,			音楽室	25人	5,000
心と体にやさしい 骨格トレーニング	土曜日 10:00 ~ 11:30	4 / 21, 5 / 19, 10 / 20, 11 / 17,	6 / 16, 7 / 21, 12 / 15, 1 / 19,	8 / 18, 2 / 16,			大研修室	35人	4,000
メンズ★ヨガ	土曜日 11:00 ~ 12:00	4 / 14, 28, 7 / 14,	5 / 12, 26, 8 / 25,	6 / 9, 23, 9 / 8, 22,			軽体操室	20人	5,000
はじめての健康太極拳 [土]	土曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 7, 14, 21, 28, 7 / 7, 14, 21,	5 / 12, 19, 26,	6 / 2, 9, 16, 23, 30,			体育室	40人	5,500
親子コーディネーショントレーニング ①年中～年長コース ②小1～3年生コース ③小4～6年生コース	日曜日 9:30 ~ 10:20 10:30 ~ 11:30 11:40 ~ 12:40	4 / 1, 15, 7 / 1, 15,	5 / 6, 20, 8 / 5, 19,	6 / 3, 17,			体育室	各 10組	3,000

裏へ⇒