

2019年度スター21【前期】講座実施要項

2019年
4月18日

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 / 2, 16, 7 / 2, 16, 5 / 7, 21, 8 / 6, 20, 6 / 4, 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 / 9, 23, 7 / 9, 23, 5 / 14, 28, 8 / 27, 6 / 11, 25, 9 / 10,	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 / 9, 23, 7 / 9, 23, 5 / 14, 28, 8 / 27, 6 / 11, 25, 9 / 10,	音楽室	20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 / 2, 16, 7 / 2, 16, 5 / 7, 21, 8 / 6, 20, 6 / 4, 18,	大研修室	各 25人	4,500
やさしい健康太極拳 [火]	火曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 2, 9, 16, 23, 7 / 2, 9, 16, 5 / 7, 14, 21, 28, 6 / 4, 11, 18, 25,	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 / 2, 9, 16, 23, 7 / 2, 9, 16, 5 / 7, 14, 21, 28, 6 / 4, 11, 18, 25,	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 / 3, 10, 17, 24, 7 / 3, 10, 17, 5 / 8, 15, 22, 29, 6 / 5, 12, 19, 26,	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 / 3, 10, 17, 24, 7 / 3, 10, 17, 5 / 8, 15, 22, 29, 6 / 5, 12, 19, 26,	大研修室	45人	5,500
呼吸で息健康体操 練功 NEW	水曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 10, 17, 24, 7 / 17, 24, 31, 5 / 8, 15, 22, 8 / 21, 28, 6 / 12, 19, 26, 9 / 11,	大研修室	40人	4,500
棒びくす NEW	水曜日 13:30 ~ 14:30	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
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 / 3, 10, 17, 24, 7 / 3, 10, 17, 5 / 8, 15, 22, 29, 6 / 5, 12, 19, 26,	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 / 3, 10, 17, 24, 7 / 3, 10, 17, 5 / 8, 15, 22, 29, 6 / 5, 12, 19, 26,	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 / 4, 11, 18, 25, 7 / 4, 11, 18, 5 / 9, 16, 23, 30, 6 / 6, 13, 20, 27,	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 / 4, 11, 25, 7 / 4, 11, 18, 25, 5 / 9, 16, 23, 30, 6 / 6, 13, 20, 27,	大研修室	40人	5,500
お腹すっきり健美操	金曜日 10:00 ~ 11:30	4 / 12, 19, 26, 7 / 12, 19, 26, 5/3, 10, 17, 24, 31, 8 / 9, 6 / 14, 21, 28,	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 / 5, 12, 19, 26, 7 / 5, 12, 19, 5 / 10, 17, 24, 31, 6 / 7, 14, 21, 28,	体育室	40人	5,500
誰にでもできる! ヨガ	金曜日 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
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 / 12, 19, 26, 7 / 5, 12, 19, 26, 5 / 10, 17, 24, 31, 6 / 7, 14, 21, 28,	体育室	35人	5,500
楽しいカラオケⅠ	土曜日 9:00 ~ 12:00	4 / 6, 20, 7 / 6, 20, 5 / 18, 8 / 3, 17, 31, 6 / 1, 15,	音楽室	20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 / 20, 5 / 18, 10 / 19, 11 / 16, 6 / 15, 7 / 20, 12 / 21, 1 / 18, 8 / 17, 2 / 15,	大研修室	35人	4,000
はじめての健康太極拳 [土]	土曜日 13:30 ~ 15:00	4 / 6, 13, 20, 27, 7 / 6, 13, 20, 5 / 11, 18, 25, 6 / 1, 8, 15, 22, 29,	体育室	40人	5,500
メンズ★ヨガ	土曜日 11:00 ~ 12:00	4 / 13, 27, 7 / 13, 5 / 11, 25, 8 / 24, 6 / 8, 22, 29, 9 / 14,	大研修室	20人	5,000
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 / 7, 21, 7 / 7, 21, 5 / 19, 8 / 4, 18, 6 / 2, 16, 9 / 1,	体育室	各 10組	3,000

