

2025年度

健康教室タイムスケジュール

※ 2025年4月よりレッスン料を一部値上げいたします
 ※ 都度利用+300円が非会員都度利用料金です
 ※ 各教室1回500円で体験いただけます(2週間前から予約可)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:30~10:20 ボディメイクヨガ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員13名		定員変更 9:30~10:20 ピラティス 3,200円/月4回 都度1,000円 定員17名		NEW 隔週9:10~10:10 ビギナーヨガ 3,000円/月2回 都度1,700円 定員15名	
10:40~11:30 かんたんエアロ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員10名	10:40~12:10 健康太極拳 1,200円/月4回 都度500円 定員20名	10:40~11:30 リラックスヨガ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名	NEW 11:00~11:50 腸活骨盤エクササイズ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名	回数変更 隔週10:30~11:45 キッズヨガ 2,000円/月2回 都度1,200円 定員10名	
	<p style="text-align: center;">ご案内</p> <p>※教室の変更・退講は前月20日までに体育館窓口にてお手続きください</p> <p>※都度利用とは利用する時だけ予約し、料金を支払うシステムです</p> <p>教室に在籍せず都度利用のみで参加も可能です(非会員都度利用は保険適応外)</p> <p>参加日の1週間前からご予約ください</p>			NEW 12:00~12:50 骨盤矯正ボクササイズ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名	
13:10~14:00 ウェーブストレッチ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名	回数変更 13:00~13:50 ポールピラティス 4,000円/月4回 都度1,200円 定員10名	名前変更 13:10~14:00 姿勢改善教室 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名			NEW 13:00~14:00 キッズダンス (リトルコース年中~小2) 4,000円/月4回 都度なし 定員15名 6月~
14:20~15:10 健康トレーニング 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名	14:20~15:10 美姿勢ヨガ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名				14:20~15:10 かんたんステップ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名
<p style="text-align: center;">ご案内</p> <p>※参加費は毎月第1レッスン日に松平体育館窓口で現金にてお支払い下さい</p> <p>※講師の都合などによる休講・代講のお知らせは、HP教室案内/休講・代講案内をご覧ください</p> <p>月会費は変更されます</p> <p>※教室を欠席される場合は事前連絡のご協力をお願い致します</p>		NEW 17:30~18:15 PomDance初級 4,000円/月4回 都度なし 定員20名	17:20~18:10 アソトレ(低学年) 3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名	 <p>子供向け教室(詳しくはHPをご覧ください)</p>	
時間変更 18:30~19:30 PomDance中級 4,000円/月4回 都度なし 定員20名	18:20~19:10 アソトレ(高学年) 3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名	17:30~18:15 月1回 日曜日 10:00~11:30 ルディックウォーキング&ポールエクササイズ教室 会員 500円/1回 非会員700円/1回 ポールレンタル300円/1回			
時間変更 19:45~20:35 夜バレトン 3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名	NEW 隔週19:30~20:45 メンズヨガ 3,000円/月2回 都度1,700円 定員5名	隔週19:30~20:30 キャンドルヨガ 2,000円/月2回 都度1,200円 定員15名			

月1回 日曜日

10:00~11:30

ルディックウォーキング&
ポールエクササイズ教室

会員 500円/1回
非会員700円/1回
ポールレンタル300円/1回

フォレストヒルズ跡地
5番駐車場集合

