

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した
 ※ 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		9:30~10:20 ピラティス 3,200円/月4回 都度1,000円 定員17名	 10:00~10:50 ゆるボクエアロ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名	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	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	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
		ご案内 ※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 ※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 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) 参加日の1週間前からご予約ください ※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		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
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	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		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	
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	フォレストヒルズ跡地 5番駐車場集合
ご案内 ※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 ※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 月会費は変更されます	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		17:15~18:15 キッズダンス (キッズコース/年少~年長) 4,000円/月4回 都度なし 定員15名
	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	子供向け教室(詳しくはHPをご覧ください)	18:30~19:30 キッズダンス (リトルコース/小1~小3) 4,000円/月4回 都度なし 定員20名
19:30~20:30 リフレッシュダンス 4,000円/月4回 都度1,200円 定員15名	19:45~20:35 夜バレトン 3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名	隔週19:30~20:45 ハタヨガ 2,000円/月2回 都度1,200円 定員10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	19:45~20:45 キッズダンス (ジュニアコース/小4~小6) 4,000円/月4回 都度なし 定員15名