

2026年度 4月～

健康教室タイムスケジュール

※都度利用+300円が非会員都度利用料金です。

※各教室1回分のレッスン料で体験いただけます。

こども向け教室の体験は1回500円です。(2週間前から予約可)

例) かんたんエアロ 800円/ポールピラティス 1,000円/アソトレ 500円

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>9:30～10:20</p> <p>名称変更 免疫力UPヨガ 定員変更</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名</p>	<p></p> <p>10:20～11:50 料金変更</p> <p>健康太極拳</p> <p>2,000円/月4回 都度700円 定員20名</p>	<p>9:30～10:20</p> <p>ピラティス</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員17名</p>	<p>10:00～10:50</p> <p>ゆるボクエアロ</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名</p>	<p>隔週9:10～10:10</p> <p>ビギナーヨガ</p> <p>3,000円/月2回 都度1,700円 定員15名</p>
<p>10:40～11:30</p> <p>かんたんエアロ</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員10名</p>	<p>13:00～13:50</p> <p>ポールピラティス</p> <p>4,000円/月4回 都度1,200円 定員10名</p>	<p>11:00～11:50 講師変更</p> <p>リラックスヨガ</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名</p>	<p>11:00～11:50</p> <p>腸活骨盤エクササイズ</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名</p>	<p>隔週10:30～11:30</p> <p>時間変更 キッズヨガ</p> <p>(小学1年～小学4年)</p> <p>2,000円/月2回 都度1,200円 定員10名</p>
<p>13:10～14:10 料金変更</p> <p>時間変更 ウェーブストレッチ 料金変更</p> <p>4,000円/月4回 都度1,200円 定員15名</p>	<p>14:20～15:10</p> <p>美姿勢ヨガ</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名</p>	<p>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>	<p>13:10～14:00</p> <p>姿勢改善教室</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名</p>	<p></p> <p>キッズダンスリトルコース増設!</p>
<p>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>	<p>17:00～17:45</p> <p>NEW PomDance入門 (年中～年長)</p> <p>4,600円/月4回 都度なし 定員20名</p>		<p>14:20～15:10</p> <p>かんたんステップ</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名</p>	
	<p>17:50～18:40 料金変更</p> <p>時間変更 PomDance初級 (小学1年～小学3年)</p> <p>対象変更 4,600円/月4回 都度なし 定員20名</p>	<p>17:20～18:10</p> <p>アソトレ(低学年)</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名</p>	<p>月1回 日曜日</p> <p>10:00～11:30</p> <p>ノルディックウォーキング&ポールエクササイズ教室</p> <p>会員 500円/1回 非会員700円/1回 ポールレンタル300円/1回</p> <p></p>	<p>18:00～18:50 対象変更</p> <p>時間変更 キッズダンス リトルA (小学1年～小学2年)</p> <p>4,000円/月4回 都度なし 定員20名</p>
	<p>18:40～19:40 料金変更</p> <p>時間変更 PomDance中級 (小学4年～中学3年)</p> <p>対象変更 4,600円/月4回 都度なし 定員20名</p>	<p>18:20～19:10</p> <p>アソトレ(高学年)</p> <p>3,200円/月4回 都度1,000円 定員20名</p>	<p>こども向け教室(詳しくはHPをご覧ください)</p> <p></p>	<p>19:00～19:50 対象変更</p> <p>時間変更 キッズダンス リトルB (小学3年)</p> <p>4,000円/月4回 都度なし 定員20名</p>
<p>19:30～20:30</p> <p>リフレッシュダンス (中学生以上)</p> <p>4,000円/月4回 都度1,200円 定員15名</p>	<p>19:50～20:50 料金変更</p> <p>時間変更 夜バレトン 料金変更</p> <p>4,000円/月4回 都度1,200円 定員20名</p>	<p>隔週19:30～20:45</p> <p>ハタヨガ</p> <p>2,000円/月2回 都度1,200円 定員10名</p>	<p>隔週19:30～20:30</p> <p>キャンドルヨガ</p> <p>2,000円/月2回 都度1,200円 定員15名</p>	<p>20:00～20:50 対象変更</p> <p>時間変更 キッズダンス ジュニア (小学4年～中学3年)</p> <p>4,000円/月4回 都度なし 定員20名</p>