

2026年度 8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
9:30～10:20 免疫力UPヨガ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名	 10:20～11:50 健康太極拳 2,000円/月4回 都度700円 定員20名	 9:30～10:20 ピラティス 3,200円/月4回 都度1,000円 定員20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		11:00～11:50 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10:30～11:30 キッズヨガ (小学1年～小学4年) 2,000円/月2回 都度1,200円 定員10名
 13:10～14:10 整う"身"呼吸ラボ 4,000円/月4回 都度1,200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	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 ナ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 
※新しい教室の詳細や 各教室の内容はHPをご覧ください	14:20～15:10 美姿勢ヨガ 3,200円/月4回 都度1,000円 定員15名			
	17:00～17:45 PomDance 入門 (年中～年長) 4,600円/月4回 都度なし 定員20名	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		17:10～17:50 キッズダンス キッズ (年少～年長) 4,000円/月4回 都度なし 定員15名
 17:00～18:00 ジャズダンス 初級 (小学1年～小学6年) 4,000円/月4回 都度なし 定員15名	17:50～18:40 PomDance 初級 (小学1年～小学3年) 4,600円/月4回 都度なし 定員20名			18:00～18:50 キッズダンス リトルA (小学1年～小学2年) 4,000円/月4回 都度なし 定員20名
 18:10～19:40 ジャズダンス 中級 (小学4年～高校生) 4,000円/月4回 都度なし 定員15名	18:40～19:40 PomDance 中級 (小学4年～中学3年) 4,600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	こども向け教室(詳しくはHPをご覧ください)	19:00～19:50 キッズダンス リトルB (小学3年) 4,000円/月4回 都度なし 定員20名
 19:50～20:50 リフレッシュダンス (中学生以上) 4,000円/月4回 都度1,200円 定員15名	19:50～20:50 夜バレトン 4,000円/月4回 都度1,200円 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		20:00～20:50 キッズダンス ジュニア (小学4年～中学3年) 4,000円/月4回 都度なし 定員20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	