2026年度 12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	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	月1回　日曜日 10:00～11:30 ノ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 
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	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	
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	17:00～17:45 PomDance 入門 （年中～年長） 4,600円/月4回　都度なし 定員20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	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	毎月第2金曜日 9:30～12:00 お楽しみウォーク ウォークカード12回分 3,600円 1回 500円   ※各教室の内容はHPをご覧ください	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	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		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	 こども向け教室（詳しくはHPをご覧ください）	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	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