月曜日 スマイルフラ
癒しのリズムでリラックスタイム♪

対象 高校生相当以上
定員 20名まで
時間 18:30～19:45
日程 1月／23・30日
2月／6・13日
3月／13・27日
料金 全6回 **4,200円**

火曜日 ピラティス
対象 高校生相当以上 時間 13:45～15:00
日程 1月／10・17・24・31日
2月／7・14・21・28日
3月／7・14・28日
定員/料金 13名まで／全11回 **7,700円**

木曜日 はじめてピラティス
対象 高校生相当以上 時間 13:45～15:00
日程 1月／12・19・26日
2月／2・9・16日
3月／2・9・16・23日
定員/料金 20名まで／全10回 **7,000円**

ヨガ・リラックス月曜
対象 高校生相当以上 定員 13名まで
時間 13:45～15:00
日程 1月／23・30日
2月／6・13・27日
3月／6・13・27日
料金 全8回 **5,600円**

ヨガ・リラックス水曜
対象 高校生相当以上 定員 20名まで
時間 19:00～20:15
日程 1月／11・18・25日
2月／1・8・15・22日
3月／1・8・15・22・29日
料金 全12回 **8,400円**

木曜日 骨盤シェイプ
骨盤まわりを鍛えて脂肪燃焼♪

対象 高校生相当以上
定員 20名まで
時間 10:30～11:45
日程
1月／12・19・26日
2月／2・9・16日
3月／2・9・23・30日
料金 全10回 **7,000円**

金曜日 はじめてヨガ
人気!!

始めはみんな未経験！

対象 高校生相当以上
定員 20名まで
時間 19:00～20:15
日程
1月／13・20・27日
2月／3・10・17日
3月／3・10・17・24・31日
料金 全11回 **7,700円**

水曜日 整エクサ～トトノエクサ～
姿勢、骨盤を整えながら簡単ストレッチ

対象 高校生相当以上
定員 20名まで
時間 10:00～11:15
日程 1月／11・18・25日
2月／1・8・15・22日
3月／1・8・15・22・29日
料金 全12回 **8,400円**

金曜日 さわやか元気ストレッチ
いつまでも元気なカラダを目指しましょう

対象 概ね60歳以上 定員 20名まで
時間 ①9:30～10:45
②11:00～12:15
※お申込み時に、①か②をお選びください
日程 1月／13・20・27日
2月／3・10・17・24日
3月／3・10・17・24・31日
料金 各、全12回 **7,200円**

火曜日 ZUMBA
ラテンミュージックで合わせて楽しく発汗!!

対象 高校生相当以上
定員 20名まで
時間 10:30～11:45
日程 1月／10・17・24・31日
2月／7・14・21・28日
3月／7・14・28日
料金 全11回 **7,700円**

木曜日 Jr・フットサル
基礎も学べて技術向上にも!

対象 ①年少～年長／20名
②小学1～3年生／25名
③小学4～6年生／25名
時間 ①15:30～16:15
②16:20～17:10
③17:15～18:15
日程
1月／12・19・26日
2月／2・9・16日
3月／2・9・16・23・30日
料金 全11回 **11,000円**

月曜日 チアダンス
基礎から学べる！技術向上にも

対象 ①3歳～未就学児/20名
②小学生初級／20名
③小学生中級／20名
時間 ①15:30～16:15
②16:20～17:10
③17:15～18:10
日程 1月／23・30日
2月／6・13・27日
3月／6・13・27日
料金 全8回 **8,000円**

火曜日 体育スクール
運動が苦手でも基礎から学べる

対象 ①3歳～未就学児/20名
②小学生／20名
時間 ①15:30～16:30
②16:40～17:40
日程
1月／10・17・24・31日
2月／7・14・21・28日
3月／7・14・28日
料金 全11回 **11,000円**

お申込み開始日 12,20 TUESDAY

令和4年度第4期 教室参加者大募集

人気のクラスは
直ぐに定員に
なってしまうので
お早目にね!!

多摩市立総合体育館
〒206-0003 東京都多摩市東寺方588-1
【受付窓口】9:00～21:00 ※土日祝も対応
042-374-2313

◆ご参加されるご本人様以外の代理でのお申込はできません。※子どもの教室は除く◆コロナウイルス感染状況などにより、急遽中止・変更等がある場合があります。予めご了承ください。◆健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。◆お客様都合による返金等はできません。