

No.	教室名	期	22 教室 652 コマ 1 イベント (黒埼地区総合体育館 体育室)															曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場			
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮												
1	1 からだにやさしいヨガ(朝)	春	4/13	4/20	5/18	5/25	6/8	6/15	6/29	7/13	7/20	7/27	8/24						月	10:00~11:00	大津 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000	5,000	3,500	身体の中がみを矯正し、筋肉のこりをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方でも気軽に参加できます。	会議室
	2 からだにやさしいヨガ(朝)	秋	8/31	9/14	9/28	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21						月	10:00~11:00									
	3 からだにやさしいヨガ(朝)	冬	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22									月	10:00~11:00									
2	4 ZUMBA(昼)	春	4/13	4/20	5/18	5/25	6/8	6/15	6/29	7/13	7/20	7/27	8/17						月	11:15~12:00	安藤 桃子	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000	4,000	2,800	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	剣道場
	5 ZUMBA(昼)	秋	9/14	9/28	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21	12/28						月	11:15~12:00									
	6 ZUMBA(昼)	冬	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22									月	11:15~12:00									
3	7 ZUMBA(夜)	春	4/13	4/20	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/13	7/20	7/27						月	19:30~20:15	角谷 昌子	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000	4,000	2,800	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	剣道場
	8 ZUMBA(夜)	秋	9/14	9/28	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21	12/28						月	19:30~20:15									
	9 ZUMBA(夜)	冬	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22									月	19:30~20:15									
4	10 やさしい健康	春	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	7/7	7/14	7/21	7/28					火	10:00~11:00	城元 剛	11	高齢者	各50名	2,200	2,400	2,000	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動が出来ます。	体育室1/2
	11 やさしい健康	秋	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				火	10:00~11:00									
	12 やさしい健康	冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23						火	10:00~11:00									
5	13 ラテンエアロ	春	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30	7/7						火	14:00~14:45	石川 美奈子	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000	4,000	3,600	ラテンの曲に合わせたステップを踏み、ウエスト周りを中心にシェイプアップするダンスエクササイズです。	剣道場
	14 ラテンエアロ	秋	9/1	9/8	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1						火	14:00~14:45									
	15 ラテンエアロ	冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16							火	14:00~14:45									
6	16 ピラティス(火)	春	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30						火	19:00~20:00	長谷川 美帆	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000	5,000	5,000	体の美深くにある筋肉を意図しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室
	17 ピラティス(火)	夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						火	19:00~20:00									
	18 ピラティス(火)	秋	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22						火	19:00~20:00									
	19 ピラティス(火)	冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23						火	19:00~20:00									
7	20 バレトン(夜)	春	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30						火	20:15~21:00	黒埼スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,500	2,500	2,500	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかに美しい体を目指します。	会議室
	21 バレトン(夜)	夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						火	20:15~21:00									
	22 バレトン(夜)	秋	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22						火	20:15~21:00									
	23 バレトン(夜)	冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23						火	20:15~21:00									
8	24 太極拳	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29		水	9:30~11:00	石井 直	15	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,500	4,500	3,000	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	剣道場
	25 太極拳	秋	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		水	9:30~11:00									
	26 太極拳	冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17						水	9:30~11:00									
9	27 いきいき健康	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1						水	14:00~15:00	黒埼スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,500	2,500	2,500	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	体育室1/2
	28 いきいき健康	秋	9/9	9/16	9/23	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25						水	14:00~15:00									
	29 いきいき健康	冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17						水	14:00~15:00									
10	30 いきいきフロアカーリング	夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5												水	14:00~15:30	黒埼体操クラブ	4		20名	1,000		1,000	フロアカーリングを楽しむ	体育室1
11	31 からだにやさしいヨガ(夜)	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1						水	19:00~20:00	大津 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000	5,000	5,000	身体の中がみを矯正し、筋肉のこりをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方でも気軽に参加できます。	会議室
	32 からだにやさしいヨガ(夜)	夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23						水	19:00~20:00									
	33 からだにやさしいヨガ(夜)	秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9						水	19:00~20:00									
	34 からだにやさしいヨガ(夜)	冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17						水	19:00~20:00									
12	35 キッズ体操	春	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24										水	19:30~20:30	黒埼体操クラブ	6	小学校3~6年生	各20名	1,800	1,800	小学3年生以上を対象にマット運動やとび箱を通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	体育室1/1	
	36 キッズ体操	秋	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21										水	19:30~20:30									
13	37 バレトン(朝)	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						木	10:00~11:00	岡 千裕	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000	4,000	4,000	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかに美しい体を目指します。	剣道場
	38 バレトン(朝)	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24						木	10:00~11:00									
	39 バレトン(朝)	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						木	10:00~11:00									
	40 バレトン(朝)	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							木	10:00~11:00									
14	41 THE SLOW®リンパドレナージュ	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						木	11:15~12:00	中村 香織	10	15歳以上(中学生は除く)	各30名	4,000	4,000	4,000	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングをおこないます。	会議室
	42 THE SLOW®リンパドレナージュ	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24						木	11:15~12:00									
	43 THE SLOW®リンパドレナージュ	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						木	11:15~12:00									
	44 THE SLOW®リンパドレナージュ	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							木	11:15~12:00									
15	45 骨盤エクササイズ	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						木	14:15~15:15	中村 香織	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000	5,000	5,000	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングをおこないます。	会議室
	46 骨盤エクササイズ	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24						木	14:15~15:15									
	47 骨盤エクササイズ	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						木	14:15~15:15									
	48 骨盤エクササイズ	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						木	14:15~15:15									
16	49 ヨガ(夜)	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						木	19:00~20:00	林 千恵子	10	15歳以上(中学生は除く)	各20名	5,000	5,000	5,000	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本的練習が出来ます。	会議室
	50 ヨガ(夜)	夏	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24						木	19:00~20:00									
	51 ヨガ(夜)	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						木	19:00~20:00									
	52 ヨガ(夜)	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/																	