平成29年度　北地区スポーツセンター　開催教室一覧表

会場：大体育室・多目的ルーム・トレーニングルーム、開催教室数：99教室、開催コマ数：774コマ

No.	開催期	開催曜日	教室名	開始時間	終了時間	回数	対象	定員	費用	受講日1	受講日2	受講日3	受講日4	受講日5	受講日6	受講日7	受講日8	受講日9	受講日10	受講日11	受講日12	受講日13	受講日14	受講日15
1	春	月	カラダ引き締めトレーニング	9:45	10:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,000円1回体験500円	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26					
2			エアロビクス（月曜）	10:30	11:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26					
3			バランスコーディネーション	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26					
4			ルーシーダットン（月曜）	19:30	20:30	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	2017/7/3					
5		水	骨盤矯正エクササイズ	9:45	10:45	8	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,200円1回体験600円	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21							
6			ズンバ	13:45	14:30	8	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,200円1回体験600円	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21							
7			スロー&コアトレーニング	19:10	19:55	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21							
8			ボックスキック	20:05	20:50	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21							
9		木	バドミントン（初級・中級）	9:00	10:45	10	15歳以上（中学生を除く）	20	参加料7,000円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
10			ラテンダンスエクササイズ	9:45	10:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
11			ルーシーダットン（木曜）	10:45	11:45	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
12			やさしいヨガ	13:15	14:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
13			フラダンス	14:30	15:30	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
14			ステップエクササイズ（木曜）	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
15			エアロビクス（木曜）	19:30	20:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					
16		金	リラックスヨガ	13:15	14:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
17			ズンバゴールド	14:30	15:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
18			リフレッシュヨガ	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
19			ピラティス	19:30	20:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
20		土	キッズヒップホップ（4月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	4/22														
21			キッズヒップホップ（5月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	5/20														
22			キッズヒップホップ（6月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	6/24														
23		月	高齢者のための筋力アップ	13:30	14:30	12	60歳以上	999	参加料2,400円1回体験300円	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/10			
24		木	高齢者のためのいきいき健康	13:30	14:30	12	60歳以上	999	参加料2,400円1回体験300円	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			
25	夏	月	カラダ引き締めトレーニング	9:45	10:15	9	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料2,700円1回体験500円	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25						
26			ステップエクササイズ（月曜）	10:30	11:30	9	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,600円1回体験600円	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25						
27			バランスコーディネーション	18:30	19:15	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25						
28			ルーシーダットン（月曜）	19:30	20:30	9	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,600円1回体験600円	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25						
29		水	骨盤矯正エクササイズ	9:45	10:45	8	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,200円1回体験600円	7/19	7/26	8/9	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27							
30			ズンバ	13:45	14:30	8	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,200円1回体験600円	7/19	7/26	8/9	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27							
31			スロー&コアトレーニング	19:10	19:55	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	7/19	7/26	8/9	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27							
32			ボックスキック	20:05	20:50	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	7/19	7/26	8/9	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27							
33		木	ラテンダンスエクササイズ	9:45	10:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	9/21					
34			ルーシーダットン（木曜）	10:45	11:45	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	9/21					
35			やさしいヨガ	13:15	14:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	9/21					
36			フラダンス	14:30	15:30	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	9/21					
37			ステップエクササイズ（木曜）	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	9/21					
38			エアロビクス（木曜）	19:30	20:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	9/21					
39		金	リラックスヨガ	13:15	14:15	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22						
40			ズンバゴールド	14:30	15:15	9	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,600円1回体験600円	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22						
41			リフレッシュヨガ	18:30	19:15	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22						
42			ピラティス	19:30	20:30	9	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,600円1回体験600円	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/8	9/15	9/22						
43		土	キッズヒップホップ（7月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	7/15														
44			キッズヒップホップ（8月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	8/19														
45			キッズヒップホップ（9月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	9/30														
46	秋	月	カラダ引き締めトレーニング	9:45	10:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,000円1回体験500円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					
47			エアロビクス（月曜）	10:30	11:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					
48			バランスコーディネーション	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					
49			ルーシーダットン（月曜）	19:30	20:30	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					
50		水	骨盤矯正エクササイズ	9:45	10:45	8	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,200円1回体験600円	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20							
51			ズンバ	13:45	14:30	8	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,200円1回体験600円	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20							
52			スロー&コアトレーニング	19:10	19:55	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20							
53			ボックスキック	20:05	20:50	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20							
54		木	バドミントン（初級・中級）	9:00	10:45	10	15歳以上（中学生を除く）	20	参加料7,000円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
55			ラテンダンスエクササイズ	9:45	10:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
56			ルーシーダットン（木曜）	10:45	11:45	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
57			やさしいヨガ	13:15	14:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
58			フラダンス	14:30	15:30	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
59			ステップエクササイズ（木曜）	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
60			エアロビクス（木曜）	19:30	20:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21					
61		金	親子プレイタイム	10:30	11:30	1	幼児とその保護者	999	保護者のみ300円	12/8														
62			リラックスヨガ	13:15	14:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22					
63			ズンバゴールド	14:30	15:15	10	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料4,000円1回体験600円	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22					
64			リフレッシュヨガ	18:30	19:15	10	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料4,000円1回体験600円	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22					
65			ピラティス	19:30	20:30	10	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料4,000円1回体験600円	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22					
66		土	キッズヒップホップ（10月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	10/14														
67			キッズヒップホップ（11月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	11/25														
68			キッズヒップホップ（12月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	12/16														
69		月	高齢者のための筋力アップ	13:30	14:30	12	60歳以上	999	参加料2,400円1回体験300円	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18			
70		木	高齢者のためのいきいき健康	13:30	14:30	12	60歳以上	999	参加料2,400円1回体験300円	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			
71	冬	月	カラダ引き締めトレーニング	9:45	10:15	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料2,400円1回体験500円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12							
72			エアロビクス（月曜）	10:30	11:30	8	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,200円1回体験600円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12							
73			バランスコーディネーション	18:30	19:15	8	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,200円1回体験600円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12							
74			ルーシーダットン（月曜）	19:30	20:30	8	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,200円1回体験600円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12							
75		水	骨盤矯正エクササイズ	9:45	10:45	7	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料2,800円1回体験600円	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14								
76			ズンバ	13:45	14:30	7	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料2,800円1回体験600円	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14								
77			スロー&コアトレーニング	19:10	19:55	7	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料2,800円1回体験600円	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14								
78			ボックスキック	20:05	20:50	7	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料2,800円1回体験600円	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14								
79		木	バドミントン（初級・中級）	9:00	10:45	10	15歳以上（中学生を除く）	20	参加料7,000円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22					
80			ラテンダンスエクササイズ	9:45	10:30	9	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,600円1回体験600円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						
81			ルーシーダットン（木曜）	10:45	11:45	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						
82			やさしいヨガ	13:15	14:15	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						
83			フラダンス	14:30	15:30	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						
84			ステップエクササイズ（木曜）	18:30	19:15	9	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,600円1回体験600円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						
85			エアロビクス（木曜）	19:30	20:15	9	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,600円1回体験600円	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						
86			リラックスヨガ	13:15	14:15	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16						
87			ズンバゴールド	14:30	15:15	9	15歳以上（中学生を除く）	40	参加料3,600円1回体験600円	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16						
88			リフレッシュヨガ	18:30	19:15	9	15歳以上（中学生を除く）	30	参加料3,600円1回体験600円	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16						
89			ピラティス	19:30	20:30	9	15歳以上（中学生を除く）	50	参加料3,600円1回体験600円	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16						
90		土	キッズヒップホップ（1月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	1/13														
91			キッズヒップホップ（2月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	2/10														
92			キッズヒップホップ（3月）	10:30	11:30	1	小学生	30	参加料600円	3/24														
93		月	高齢者のための筋力アップ	13:30	14:30	9	60歳以上	999	参加料1,800円1回体験300円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						
94		木	高齢者のためのいきいき健康	13:30	14:30	11	60歳以上	999	参加料2,200円1回体験300円	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22				
95	通年	火土	体力測定&トレーニングメニュー作成			0	15歳以上（中学生を除く）	999	参加料なし入場料（1回） 大人250円03歳以上100円															
96	春		バウンドテニス体験会			1	15歳以上（中学生を除く）	20	500円															
97	夏		バウンドテニス体験会			1	15歳以上（中学生を除く）	20	500円															
98	秋		バウンドテニス体験会			1	15歳以上（中学生を除く）	20	500円															
99	冬		バウンドテニス体験会			1	15歳以上（中学生を除く）	20	500円															