

ゆびあす(上田字小鳥沢)のフロア教室と水泳教室(電話☎662-1414で申し込み)

【期間】①毎月3~5回 ②8/28(火)~11/20(火)、全10回。第2火曜は休館のため、前日に振替えて実施

【対象】◆印は高校生を除く18歳以上

【申込開始】①8/18(土)10時 ②8/19(日)10時

教室名		曜日・時間	対象	定員	費用		
① フ ロ ア 教 室	やさしいピラティス	月曜、10時半~12時★	◆	25人	各 月3回2,100円 ※以降1回ごとに700円増		
	よくばり健康塾	月曜、13時~14時半★		25人			
		木曜、10時半~12時★		25人			
	はじめての太極拳~初級~	月曜、14時~15時半★		20人			
	カラダメンテナンス入門	火曜、10時15分~11時15分		25人			
	身体も心もリフレッシュ	火曜、10時半~12時★		35人			
	ストレッチング	火曜、14時半~15時45分★		25人			
	ベリーダンス	火曜、19時~20時		20人			
	さわやかアロマヨガ	水曜、10時15分~11時15分		20人			
	かんたんステップ エクササイズ	水曜、14時~15時		20人			
		金曜、14時~15時		20人			
	エアロビクス	水曜、19時~20時15分★		25人			
	リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半~14時半★		20人			
	シェイプアップボクシング	木曜、19時~20時15分★		20人			
やさしいピラティス	金曜、10時半~12時★	30人					
ダンスエアロ	金曜、19時~20時15分★	各					
太極拳	土曜、10時半~12時★	25人					
kids(キッズ)ダンス	金曜、14時45分~15時45分	本年度中に 5・6歳になる 子	15人	月3回1,800円 ※以降1回ごとに600円増			
② 第 2 期 水 泳 教 室	スイミングクリニック	火曜、10時半~11時半	◆	25人	各 8,000円		
		火曜、19時~20時		10人			
		水曜、13時半~14時半		25人			
		木曜、19時~20時		10人			
	アクアエクササイズ	火曜、13時半~14時半★		◆		各 30人	
		水曜、11時半~12時半★					
		木曜、10時半~11時半					
		金曜、19時~20時★					
	初心者水泳	水曜、10時半~11時半		◆		25人	
	アクアウォーキング	金曜、10時半~11時半				30人	
	幼児水泳	火曜、15時~16時		◆		本年度中に 4~6歳になる 子ども	各 30人
		水曜、15時~16時					
		木曜、14時45分~15時45分					
		金曜、15時~16時					
小学生水泳(初級)	火曜、16時半~17時半	◆	小学生	各 60人	各 7,000円		
	水曜、16時半~17時半						
	木曜、16時~17時						
	金曜、16時半~17時半						
選べるレッスン	①②の★印がついている教室 から週1回好きなものを選択し て受講		◆	15人	8,000円		