

夏期短期教室 追加募集

随時募集中

月	おかあさんといっしょ	9:30~10:15	¥ 3,800	
	ルーシダットン	10:45~11:45	¥ 3,600	
	ピラティス	12:15~13:15	¥ 3,600	
	幼児体操	15:30~16:30	¥ 3,800	
	小学生体操	16:45~17:45	¥ 3,800	
	なわとび	18:00~18:45	¥ 3,600	
	シェイプアップヨガ	19:45~20:45	¥ 3,600	のこり わずか
	燃焼系トレーニング	21:00~22:00	¥ 3,600	
火	コアトレーニング	18:15~19:15	¥ 5,400	のこり わずか
水	ヨチヨチ	9:00~9:45	¥ 5,700	
	ママ&ベビーヨガ	10:00~11:00	¥ 5,700	のこり わずか
	バレトン	10:10~11:00	¥ 5,400	
	燃焼系ボクシングEX	13:30~14:30	¥ 5,400	
	ビューティーヨガ	14:45~15:45	¥ 5,400	のこり わずか
	放課後★キッズ	16:30~17:30	¥ 5,700	
速成	とびばこ 7/25・26	7:30~8:30	¥ 1,900	
	さかあがり 8/1・2	7:30~8:30	¥ 1,900	

木	60歳~の健康づくり教室	9:00~10:00	¥ 5,400	のこり わずか
	モーニングヨガ	9:00~10:00	¥ 5,400	満員
	ヨチヨチ	9:30~10:15	¥ 5,700	
	エアロ&トレーニング	10:15~11:15	¥ 5,400	
	ピヨピヨ	10:30~11:15	¥ 5,700	
	フラダンス初級	11:00~12:00	¥ 5,400	のこり わずか
	姿勢改善運動	12:15~13:15	¥ 5,400	
	幼児体操	15:30~16:30	¥ 5,700	
	小学生体操(低学年)	16:45~17:45	¥ 5,700	
	小学生体操(1~6年)	18:00~19:00	¥ 5,700	
	燃焼系ボクシングEX	19:30~20:30	¥ 5,400	
	夜ZUMBA	20:45~21:45	¥ 5,400	
	金	はじめてのボクシングEX	9:30~10:30	¥ 4,500
かんたんエアロ		10:45~11:45	¥ 4,500	
コンディショニングヨガ		12:15~13:15	¥ 4,500	
土	目覚ましヨガ	8:30~9:30	¥ 4,500	満員
	モーニングピラティス	10:00~11:00	¥ 4,500	のこり わずか

窓口で申込用紙のご記入とご入金をおねがいします。
申し込み先着順となります。定員に達し次第、受付終了となります。

中野区立総合体育館
03-5860-0024