

特別教室

当日1回参加型の教室です。
 : 事前申込は不要です。
 当日、開始時間の30分前から受付を開始いたします。

中野区立総合体育館

03-5860-0024

曜日	教室名	定員	時間	料金	開催カレンダー																			
月	姿勢メンテナンス	30	14:00~15:00	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td><td>15</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>16</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	4	7	8	15	22	29	5	8	15	20	27		6	3	16	17	24		
4	7	8	15	22	29																			
5	8	15	20	27																				
6	3	16	17	24																				
火	はじめての エアロビクス	30	12:15~13:15	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>5</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	4	8	9	16	23	30	5	7	14	21	28		6	4	11	18	25		
4	8	9	16	23	30																			
5	7	14	21	28																				
6	4	11	18	25																				
水	体幹トレ & ウォーキング教室	40	9:00~10:00	¥ 1,300																				
	モーニングヨガ	20	9:30~10:30	¥ 600																				
	エアロビクス初級	40	11:15~12:15	¥ 600		<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	4	8	10	17	24		5	1	8	15	22	29	6	5	12	19	26	
	4	8	10	17		24																		
	5	1	8	15		22	29																	
	6	5	12	19		26																		
音楽&ストレッチ	20	13:30~14:30	¥ 1,200																					
b-i ペルヴィス	20	18:50~19:50	¥ 600																					
ボディシェイプ	20	20:15~21:15	¥ 600																					
木	健康体操	40	11:30~12:15	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	4	8	11	18	25		5	2	9	16	23	30	6	6	13	20	27		
	4	8	11	18	25																			
	5	2	9	16	23	30																		
6	6	13	20	27																				
ステップ エクササイズ	10	11:45~12:45	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	4	8	11	18	25		5	2	9	16	23	30	6	6	13	20	27			
4	8	11	18	25																				
5	2	9	16	23	30																			
6	6	13	20	27																				
大人の サッカースクール ※	30	19:45~20:55	¥ 1,200	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	4	8	11	18	25		5	2	9	16	23	30	6	6	13	20	27			
4	8	11	18	25																				
5	2	9	16	23	30																			
6	6	13	20	27																				
金	ニコニコ元気体操	40	9:30~10:30	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	4	5	12	19	26		5	8	10	17	24	31	6	7	14	21	28		
	4	5	12	19	26																			
	5	8	10	17	24	31																		
6	7	14	21	28																				
ZUMBA	50	10:45~11:45	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	4	5	12	19	26		5	8	10	17	24	31	6	7	14	21	28			
4	5	12	19	26																				
5	8	10	17	24	31																			
6	7	14	21	28																				
骨盤改善ストレッチ	40	12:00~13:00	¥ 600	5/17・6/14は ZUMBA⇒11:10~12:10 骨盤改善⇒12:15~13:15																				
※大人のサッカースクールは雨天中止となります。ご来館前にHPをご確認ください。																								
ハートレス																								
水	バランスボール	10	12:30~13:00	¥ 350	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	4	8	10	17	24		5	1	8	15	22	29	6	5	12	19	26		
	4	8	10	17	24																			
5	1	8	15	22	29																			
6	5	12	19	26																				
簡単シェイプ	20	18:00~18:30	¥ 350																					
木	お昼寝ストレッチ	10	13:00~13:30	¥ 350	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>8</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	4	8	11	18	25		5	2	9	16	23	30	6	6	13	20	27		
4	8	11	18	25																				
5	2	9	16	23	30																			
6	6	13	20	27																				