

# 4月スタート

# 定期教室 追加募集

## 随時募集中

申し込み先着順となります

|   |               |             |         |     |             |              |             |         |     |
|---|---------------|-------------|---------|-----|-------------|--------------|-------------|---------|-----|
| 月 | おかあさんといっしょ    | 9:30~10:15  | ¥ 7,600 |     | 木           | モーニングヨガ      | 9:00~10:00  | ¥12,600 | わずか |
|   | ルーシーダットン      | 10:45~11:45 | ¥ 7,200 |     |             | ヨチヨチ         | 9:30~10:15  | ¥13,300 |     |
|   | ピラティス         | 12:15~13:15 | ¥ 7,200 |     |             | エアロ&トレーニング   | 10:15~11:15 | ¥12,600 |     |
|   | 幼児体操          | 15:30~16:30 | ¥ 7,600 |     |             | ピヨピヨ         | 10:30~11:15 | ¥13,300 |     |
|   | 小学生体操(低学年)    | 16:45~17:45 | ¥ 7,600 |     |             | フラダンス初級      | 11:00~12:00 | ¥12,600 | わずか |
|   | なわとび          | 18:00~18:45 | ¥ 7,200 |     |             | 姿勢改善運動       | 12:15~13:15 | ¥12,600 |     |
|   | シェイプアップヨガ     | 19:45~20:45 | ¥ 7,200 | わずか |             | シェイプUPトレーニング | 14:15~15:15 | ¥12,600 | わずか |
|   | 燃焼系トレーニング     | 21:00~21:50 | ¥ 7,200 |     |             | 幼児体操         | 15:30~16:30 | ¥13,300 | わずか |
| 水 | ヨチヨチ          | 9:00~9:45   | ¥13,300 |     | 小学生体操(低学年)  | 16:45~17:45  | ¥13,300     |         |     |
|   | ママ&ベビーヨガ      | 10:00~11:00 | ¥13,300 | 満員  | 小学生体操(1~6年) | 18:00~19:00  | ¥13,300     |         |     |
|   | バレトン          | 10:10~11:00 | ¥12,600 |     | 燃焼系ボクシングEX  | 19:30~20:30  | ¥12,600     |         |     |
|   | 燃焼系ボクシングEX    | 13:30~14:30 | ¥12,600 |     | 夜ZUMBA      | 20:45~21:45  | ¥12,600     |         |     |
|   | ビューティーヨガ      | 14:45~15:45 | ¥12,600 | 満員  | 金           | はじめてのボクシングEX | 9:30~10:30  | ¥13,500 | わずか |
|   | 放課後☆キッズ(小1~3) | 16:45~17:45 | ¥13,300 |     |             | かんたんエアロ      | 10:45~11:45 | ¥13,500 | わずか |
|   |               |             |         |     |             | コンディショニングヨガ  | 12:15~13:15 | ¥13,500 |     |

空き状況は3月18日時点のものです。  
 申し込み先着順となります。定員に達し次第、受付を終了いたします。  
 あらかじめご了承ください。

中野区立総合体育館 03-5860-0024