

# 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>10</td><td>7</td><td><del>14</del></td><td>21</td><td><del>28</del></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td><del>4</del></td><td><del>11</del></td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>2</td><td><del>9</del></td><td>16</td><td>23</td><td><del>30</del></td></tr> </table>	10	7	<del>14</del>	21	<del>28</del>		11	<del>4</del>	<del>11</del>	18	25		12	2	<del>9</del>	16	23	<del>30</del>	
10	7	<del>14</del>	21	<del>28</del>																				
11	<del>4</del>	<del>11</del>	18	25																				
12	2	<del>9</del>	16	23	<del>30</del>																			
火	はじめての エアロビクス	30	12:15~13:15	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>1</td><td>8</td><td><del>15</del></td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>11</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td><del>31</del></td></tr> </table>	10	1	8	<del>15</del>	22	29	11	5	12	19	26		12	3	10	17	24	<del>31</del>	
10	1	8	<del>15</del>	22	29																			
11	5	12	19	26																				
12	3	10	17	24	<del>31</del>																			
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	25	9:30~10:30	¥ 600																				
	エアロビクス初級	40	11:15~12:15	¥ 600		<table border="1"> <tr><td>10</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td><del>30</del></td></tr> <tr><td>11</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	10	2	9	16	23	<del>30</del>	11	6	13	20	27		12	4	11	18	25	
	10	2	9	16		23	<del>30</del>																	
	11	6	13	20		27																		
	12	4	11	18		25																		
音楽&ストレッチ	25	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>10</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>11</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	10	3	10	17	24	31	11	7	14	21	28		12	5	12	19	26		
	10	3	10	17	24	31																		
	11	7	14	21	28																			
12	5	12	19	26																				
ステップ エクササイズ	10	11:45~12:45	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td><del>31</del></td></tr> <tr><td>11</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td><del>26</del></td><td></td></tr> </table>	10	3	10	17	24	<del>31</del>	11	7	14	21	28		12	5	12	19	<del>26</del>			
10	3	10	17	24	<del>31</del>																			
11	7	14	21	28																				
12	5	12	19	<del>26</del>																				
大人の サッカースクール ※	30	19:45~20:55	¥ 1,200	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td><del>31</del></td></tr> <tr><td>11</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td><del>26</del></td><td></td></tr> </table>	10	3	10	17	24	<del>31</del>	11	7	14	21	28		12	5	12	19	<del>26</del>			
10	3	10	17	24	<del>31</del>																			
11	7	14	21	28																				
12	5	12	19	<del>26</del>																				
金	ニコニコ元気体操	40	9:30~10:30	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>4</td><td><del>11</del></td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td><del>8</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	10	4	<del>11</del>	18	25		11	<del>8</del>	15	22	29		12	6	13	20	27		
	10	4	<del>11</del>	18		25																		
	11	<del>8</del>	15	22		29																		
12	6	13	20	27																				
ZUMBA	50	10:45~11:45	¥ 600																					
骨盤改善ストレッチ	40	12:00~13:00	¥ 600																					

※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。

## ハートレッスン

水	バランスボール	10	12:30~13:00	¥ 350	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td><del>30</del></td></tr> <tr><td>11</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	10	2	9	16	23	<del>30</del>	11	6	13	20	27		12	4	11	18	25	
	10	2	9	16	23	<del>30</del>																	
11	6	13	20	27																			
12	4	11	18	25																			
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>10</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>11</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	10	3	10	17	24	31	11	7	14	21	28		12	5	12	19	26	
10	3	10	17	24	31																		
11	7	14	21	28																			
12	5	12	19	26																			