

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>1</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> </table>	1	6	13	20	27		2	3	10	17	24		3	3	10	17	24	31	
1	6	13	20	27																				
2	3	10	17	24																				
3	3	10	17	24	31																			
火	はじめての エアロビクス	30	12:15~13:15	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28		2	4	11	18	25		3	4	11	18	25		
1	7	14	21	28																				
2	4	11	18	25																				
3	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	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>1</td><td>8</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	1	8	8	15	22	29	2	5	12	19	26		3	5	12	19	26	
	1	8	8	15		22	29																	
	2	5	12	19		26																		
	3	5	12	19		26																		
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>1</td><td>8</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	1	8	9	16	23	30	2	6	13	20	27		3	6	13	20	27		
	1	8	9	16	23	30																		
	2	6	13	20	27																			
3	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>1</td><td>8</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	1	8	9	16	23	30	2	6	13	20	27		3	6	13	20	27			
1	8	9	16	23	30																			
2	6	13	20	27																				
3	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>1</td><td>8</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	1	8	9	16	23	30	2	6	13	20	27		3	6	13	20	27			
1	8	9	16	23	30																			
2	6	13	20	27																				
3	6	13	20	27																				
金	ニコニコ元気体操	40	9:30~10:30	¥ 600	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>8</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	1	8	10	17	24	31	2	7	14	21	28		3	7	14	21	28		
	1	8	10	17		24	31																	
	2	7	14	21		28																		
3	7	14	21	28																				
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>1</td><td>8</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	1	8	8	15	22	29	2	5	12	19	26		3	5	12	19	26	
	1	8	8	15	22	29																	
2	5	12	19	26																			
3	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>1</td><td>8</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	1	8	9	16	23	30	2	6	13	20	27		3	6	13	20	27	
1	8	9	16	23	30																		
2	6	13	20	27																			
3	6	13	20	27																			