

| 曜日 | 教室名              | 場所     | 時間          | 講師名    | 対象    | 定員  | 金額(税込)  | 10月 |    |    |    | 11月 |   |    |    | 12月 |    |    |    |    |    |    |
|----|------------------|--------|-------------|--------|-------|-----|---------|-----|----|----|----|-----|---|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
|    |                  |        |             |        |       |     |         |     |    |    |    |     |   |    |    |     |    |    |    |    |    |    |
| 月  | ①ボディコンバット45分     | 第1体育室A | 10:00～10:45 | 岩間 利香  | 16歳以上 | 20名 | 550円/1回 |     | 7  | 14 | 21 | 28  |   | 4  | 11 | 18  | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | ②ヨガ(心)           | 剣道場    | 13:00～14:00 | 笹川 貴子  |       | 20名 | 750円/1回 |     | 7  | 14 | 21 | 28  |   | 4  | 11 | 18  | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | ③ボディパンプ30分       | 剣道場    | 14:15～14:45 | 笹川 貴子  |       | 20名 | 400円/1回 |     | 7  | 14 | 21 | 28  |   | 4  | 11 | 18  | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| 火  | ④ボディパンプ30分       | 剣道場    | 9:30～10:00  | 岩間 利香  |       | 20名 | 400円/1回 | 1   | 8  | 15 | 22 | 29  | 5 | 12 | 19 | 26  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
|    | ⑤シェイプボクシング       | 第1体育室A | 13:30～14:30 | 宮澤 秀子  |       | 25名 | 500円/1回 | 1   | 8  | 15 | 22 | 29  | 5 | 12 | 19 | 26  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
|    | ⑥ボディコンバットテック&45分 | 第1体育室A | 13:30～14:30 | 岩間 利香  |       | 20名 | 750円/1回 | 1   | 8  | 15 | 22 | 29  | 5 | 12 | 19 | 26  | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |
| 水  | ⑦ゆったりヨガ          | 柔道場    | 13:00～14:00 | 柳澤 李央  |       | 20名 | 750円/1回 | 2   | 9  | 16 | 23 | 30  | 6 | 13 | 20 | 27  | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |
| 木  | ⑨ヨガ(体)           | 剣道場    | 10:00～11:00 | 笹川 貴子  |       | 20名 | 750円/1回 | 3   | 10 | 17 | 24 | 31  | 7 | 14 | 21 | 28  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | ⑩ボディバランスFX45分    | 剣道場    | 11:15～12:00 | 笹川 貴子  |       | 20名 | 550円/1回 | 3   | 10 | 17 | 24 | 31  | 7 | 14 | 21 | 28  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | ⑪ボディコンバットテック&45分 | 剣道場    | 15:30～16:30 | 館田 美沙子 |       | 20名 | 750円/1回 | 3   | 10 | 17 | 24 | 31  | 7 | 14 | 21 | 28  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |
| 金  | ⑫ボディコンバットテック&45分 | 第1体育室A | 9:45～10:45  | 岩間 利香  |       | 20名 | 750円/1回 | 4   | 11 | 18 | 25 |     | 1 | 8  | 15 | 22  | 29 | 6  | 13 | 20 | 27 |    |

休講です。

●参加方法

- ・当日、9時より事務所窓口券売機で参加費をお支払いください。整理券をお渡しいたします。
- ※先着順(電話での申し込み不可)
- ・教室は整理券番号順に入場いたします。
- ・講師が整理番号を呼びますので、順番に入場をお願いいたします。
- ・教室開始時間を過ぎると、安全上の理由からご参加いただけません。余裕をもってお越しください。
- ・安全で効果的な教室を行うために、途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ・持ち物;動きやすい服装・蓋のついて飲み物(瓶・缶は不可)・内履きの室内シューズ・タオル
- ・ヨガ、ボディバランスは室内シューズは不要です。尚、体育館内にはスリッパの設置はございません。必要な方はご持参ください。
- ・プリペイドカードでのお支払いはできません。



10月～12月 浦和駒場体育館 スクールスケジュール

| 曜日 | 教室名(スクール)           | 場所  | 時間          | 講師名   | 対象    | 定員  | 金額(税込)   | 10月 |   |    |    | 11月 |   |    |    | 12月 |   |    |    |    |
|----|---------------------|-----|-------------|-------|-------|-----|----------|-----|---|----|----|-----|---|----|----|-----|---|----|----|----|
|    |                     |     |             |       |       |     |          |     |   |    |    |     |   |    |    |     |   |    |    |    |
| 火  | 骨盤体操                | 柔道場 | 11:30～12:30 | 宮澤 秀子 | 16歳以上 | 20名 | 3,000円/月 | 1   | 8 | 15 | 22 | 29  | 5 | 12 | 19 | 26  | 3 | 10 | 17 | 24 |
| 水  | シニア卓球<br>(※キャンセル待ち) | 卓球場 | 11:10～12:50 | 武井 和彦 | 60歳以上 | 12名 | 3,000円/月 | 2   | 9 | 16 | 23 | 30  | 6 | 13 | 20 | 27  | 4 | 11 | 18 | 25 |
|    |                     |     | 13:10～14:50 | 武井 和彦 | 60歳以上 | 12名 | 3,000円/月 | 2   | 9 | 16 | 23 | 30  | 6 | 13 | 20 | 27  | 4 | 11 | 18 | 25 |

休講です。

●参加方法

- ・月謝は前月までに受付窓口にてお手続きをお願いいたします。※先着順(電話での申込可)
- ・開催日は上記日程をご確認ください。
- ・骨盤体操は室内シューズは不要です。尚、体育館内にはスリッパの設置はございません。必要な方はご持参ください。
- ・プリペイドカードでのお支払いはできません。
- ・スクールは1ヶ月毎の月謝制となります。開催回数によって金額が異なります。
- ※月1回750円、月2回1,500円、月3回2,250円、月4回3,000円



※画像はイメージです。

浦和駒場体育館 ☎048-885-6010 (営業時間: 9:00～21:00、電話受付: 9:00～20:30)