

## 10月～12月 浦和駒場体育館 都度教室スケジュール(1回料金で参加できるプログラム)

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 (※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)