

# 【定期教室】

月		定期教室日程				
①	②	③	④	⑤	⑥	
9/2	9/30	10/7	10/21	<del>10/28</del>	11/18	
⑦	⑧	⑨	⑩			
11/25	12/2	12/16	12/23			

**教室参加のながれ**

①着替えをすまし、タオルや飲み物など教室中に必要なものをお持ちの上、各教室開催場所へご入場ください。  
※裏面参照

②講師に参加証を提示して、教室にご参加ください。

**注意事項**

- ・体調がすぐれないときは無理をしないようにしてください。
- ・教室ごとにご持参いただくものが違います。裏面をご参照ください。
- ・お荷物の管理はご自身でお願いします。

中野区立総合体育館  
03-5860-0024

教室番号	教室名	時間	持ち物	備考
F01	おかあさんといっしょ	9:30~10:15	☆動きやすい服装 ☆タオル ☆室内履き	親子ともに必要です
F02	ルーシダットン	10:45~11:45	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル	ヨガマットの用意はあります
F03	ピラティス	12:15~13:15	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル	ヨガマットの用意はあります
F04	幼児体操	15:30~16:30	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル ☆室内履き	
F05	小学生体操	16:45~17:45	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル ☆室内履き	
F06	なわとび	18:00~18:45	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル ☆室内履き	
F07	シェイプアップヨガ	19:45~20:45	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル	ヨガマットの用意はあります
F08	燃焼系トレーニング	21:00~21:50	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル ☆室内履き	

土		定期教室日程					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
9/7	9/21	9/28	10/5	10/19	<del>10/26</del>	11/2	11/9
⑨	⑩	⑪	⑫	⑬			
11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			

**教室参加のながれ**

①着替えをすましタオルや飲み物など教室に必要なものをお持ちの上、各教室開催場所へご入場ください。  
※裏面参照

②講師に参加証を提示して、教室にご参加ください。

**注意事項**

- ・体調がすぐれないときは無理をしないようにしてください。
- ・教室ごとにご持参いただくものが違います。裏面をご参照ください。
- ・お荷物の管理はご自身でお願いします。

中野区立総合体育館  
03-5860-0024

	教室名	時間	持ち物	備考
F34	目覚ましヨガ	8:30~9:30	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル	ヨガマットの用意はあります
F35	モーニングピラティス	10:00~11:00	☆動きやすい服装 ☆飲み物 ☆タオル	ヨガマットの用意はあります

# 【通年教室】

月	リトルダンス			1600~16:45	多目 ②
	ジュニアダンス①②			1650~17:50	
	ジュニアダンス③~			1800~19:00	
10月	7	<del>14</del>	21	<del>28</del>	
11月	<del>4</del>	<del>11</del>	18	25	
12月	2	<del>9</del>	16	23	<del>30</del>

月謝は前月末までにお支払ください。 950円

# 【特別教室】

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" style="font-size: small;"> <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>																		