

## 浜松アリーナ

| No. | 教室名            | 期 | 対象    | 開催日時          |                 | 回数 | 人数 | 通常価格    | わ〜くん浜松会員価格 |
|-----|----------------|---|-------|---------------|-----------------|----|----|---------|------------|
| 1   | 脂肪燃焼ひきしめ       | 4 | 18歳以上 | 10/6 ~ 12/22  | 月 11:00 ~ 12:00 | 8  | 3  | ¥ 6,800 | ¥ 5,800    |
| 2   | すっきりヨガ（月）      | 4 | 18歳以上 | 10/6 ~ 12/22  | 月 13:30 ~ 14:30 | 8  | 3  | ¥ 6,800 | ¥ 5,800    |
| 3   | リラックスヨーガ       | 3 | 18歳以上 | 10/7 ~ 12/16  | 火 9:30 ~ 10:30  | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 4   | やさしいピラティス（昼）   | 3 | 18歳以上 | 10/7 ~ 12/2   | 火 13:30 ~ 14:20 | 9  | 3  | ¥ 6,300 | ¥ 5,300    |
| 5   | やさしいピラティス 月クラス | 3 | 18歳以上 | 10/7 ~ 12/9   | 火 19:00 ~ 19:50 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 6   | やさしいピラティス 星クラス | 3 | 18歳以上 | 10/7 ~ 12/9   | 火 20:00 ~ 20:50 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 7   | ヨガ&ピラティス       | 3 | 18歳以上 | 10/8 ~ 12/10  | 水 9:30 ~ 10:30  | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 8   | やさしいエアロ        | 3 | 18歳以上 | 10/8 ~ 12/10  | 水 10:40 ~ 11:40 | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 9   | ZUMBA          | 3 | 18歳以上 | 10/8 ~ 12/10  | 水 13:30 ~ 14:30 | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 10  | かんたんダンス        | 3 | 18歳以上 | 10/8 ~ 12/10  | 水 19:10 ~ 19:55 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 11  | らくらくヨガ         | 3 | 18歳以上 | 10/8 ~ 12/10  | 水 20:15 ~ 21:05 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 12  | リズムエアロ         | 3 | 18歳以上 | 10/9 ~ 12/11  | 木 13:20 ~ 14:10 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 13  | 足うらリフレッシュ      | 3 | 18歳以上 | 10/9 ~ 12/18  | 木 19:00 ~ 20:00 | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 14  | たのしくエアロ&ひきしめ   | 3 | 18歳以上 | 10/9 ~ 12/18  | 木 20:10 ~ 21:10 | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 15  | サルセーション        | 3 | 18歳以上 | 10/10 ~ 12/19 | 金 9:30 ~ 10:30  | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 16  | すっきりヨガ（金）      | 3 | 18歳以上 | 10/10 ~ 12/19 | 金 10:45 ~ 11:45 | 10 | 3  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 17  | 背骨コンディショニング    | 3 | 18歳以上 | 10/10 ~ 12/19 | 金 13:30 ~ 14:20 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 18  | シェイプヨガ         | 3 | 18歳以上 | 10/10 ~ 12/19 | 金 19:00 ~ 19:50 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 19  | 骨盤調整エクササイズ     | 3 | 18歳以上 | 10/10 ~ 12/19 | 金 20:10 ~ 21:00 | 10 | 3  | ¥ 7,000 | ¥ 6,000    |
| 20  | かんたんステップ       | 3 | 18歳以上 | 10/4 ~ 12/20  | 土 9:30 ~ 10:30  | 5  | 3  | ¥ 4,250 | ¥ 3,250    |
| 21  | すっきりヨガ（土）      | 3 | 18歳以上 | 10/4 ~ 12/20  | 土 10:45 ~ 11:35 | 5  | 3  | ¥ 3,500 | ¥ 2,500    |
| 22  | ピラティス&骨盤体操     | 3 | 18歳以上 | 10/4 ~ 12/20  | 土 13:30 ~ 14:30 | 5  | 3  | ¥ 4,250 | ¥ 3,250    |

## サーラグリーンアリーナ（浜北総合体育館）

| No. | 教室名       | 期 | 対象     | 開催日時          |   |               | 回数 | 人数 | 通常価格    | わ〜くん浜松会員価格 |
|-----|-----------|---|--------|---------------|---|---------------|----|----|---------|------------|
| 23  | ジャズダンス    | 2 | ①年少～年長 | 8/19 ～ 11/18  | 火 | 15:30 ～ 16:30 | 13 | 3  | ¥11,000 | ¥10,000    |
|     |           |   | ②小1～3年 |               |   | 16:40 ～ 17:40 |    |    |         |            |
|     |           |   | ③小3～6年 |               |   | 17:50 ～ 18:50 |    |    |         |            |
|     |           |   | ④中1～一般 |               |   | 20:00 ～ 21:00 |    |    |         |            |
| 24  | テーマパークジャズ | 2 | ①年少～年長 | 8/20 ～ 11/19  | 水 | 15:30 ～ 16:30 | 13 | 3  | ¥11,000 | ¥10,000    |
|     |           |   | ②小1～3年 |               |   | 16:40 ～ 17:40 |    |    |         |            |
|     |           |   | ③小3～6年 |               |   | 17:50 ～ 18:50 |    |    |         |            |
|     |           |   | ④中1～一般 |               |   | 20:00 ～ 21:00 |    |    |         |            |
| 25  | マットピラティス  | 3 | 一般     | 10/10 ～ 12/19 | 金 | 19:10 ～ 20:00 | 10 | 2  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |
| 26  | 燃焼系キックエアロ | 3 | 一般     | 10/10 ～ 12/19 | 金 | 20:10 ～ 21:10 | 10 | 2  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |

## サンライフ浜北

| No. | 教室名                  | 期 | 対象 | 開催日時        |   |               | 回数 | 人数 | 通常価格    | わ〜くん浜松会員価格 |
|-----|----------------------|---|----|-------------|---|---------------|----|----|---------|------------|
| 27  | リラックスヨガ              | 3 | 一般 | 9/2 ～ 12/16 | 火 | 19:20 ～ 20:10 | 15 | 3  | ¥11,100 | ¥10,100    |
| 28  | はじめてのエアロビクス（サンライフ浜北） | 3 | 一般 | 9/2 ～ 12/16 | 火 | 20:20 ～ 21:10 | 15 | 3  | ¥11,100 | ¥10,100    |
| 29  | ピラティス&骨盤体操           | 2 | 一般 | 9/4 ～ 12/11 | 木 | 14:00 ～ 15:00 | 15 | 3  | ¥11,100 | ¥10,100    |

## 浜北体育館

| No. | 教室名                | 期 | 対象       | 開催日時          |   |               | 回数 | 人数 | 通常価格    | わ〜くん浜松会員価格 |
|-----|--------------------|---|----------|---------------|---|---------------|----|----|---------|------------|
| 30  | はじめてのエアロビクス（浜北体育館） | 3 | 一般       | 10/3 ～ 12/12  | 金 | 9:30 ～ 10:15  | 10 | 3  | ¥ 7,500 | ¥ 6,500    |
| 31  | エアロ&ちょいトレ          | 3 | 一般       | 10/8 ～ 12/17  | 水 | 19:00 ～ 20:00 | 10 | 3  | ¥ 7,500 | ¥ 6,500    |
| 32  | ストレッチ&プチ筋トレ        | 3 | 一般       | 10/8 ～ 12/17  | 水 | 20:10 ～ 21:10 | 10 | 2  | ¥ 7,500 | ¥ 6,500    |
| 33  | ミセスのかたんエクササイズ      | 3 | 50歳以上の女性 | 10/14 ～ 12/16 | 火 | 13:30 ～ 14:30 | 10 | 2  | ¥ 8,500 | ¥ 7,500    |

## 舞阪総合体育館

| No. | 教室名           | 期 | 対象         | 開催日時          |                 | 回数 | 人数 | 通常価格    | わ〜くん浜松会員価格 |
|-----|---------------|---|------------|---------------|-----------------|----|----|---------|------------|
| 34  | 健康太極拳教室       | 3 | 一般         | 8/27 ~ 10/15  | 水 19:30 ~ 21:00 | 8  | 4  | ¥ 4,400 | ¥ 3,400    |
| 35  | 骨盤底筋トレーニングヨガ  | 3 | 一般         | 8/28 ~ 10/16  | 木 9:30 ~ 10:30  | 8  | 4  | ¥ 4,000 | ¥ 3,000    |
| 36  | ビューティーピラティス教室 | 3 | 一般         | 8/28 ~ 10/16  | 木 10:45 ~ 11:45 | 8  | 3  | ¥ 4,000 | ¥ 3,000    |
| 37  | 身体ひきしめエクササイズ  | 3 | 一般         | 8/28 ~ 10/16  | 木 13:30 ~ 14:30 | 8  | 4  | ¥ 4,000 | ¥ 3,000    |
| 38  | 産後の体型もどし      | 3 | 生後1ヶ月以上の母子 | 9/3 ~ 10/22   | 木 10:15 ~ 11:30 | 8  | 4  | ¥ 4,400 | ¥ 3,400    |
| 39  | キッズ運動教室       | 3 | 3歳以上未就学児   | 9/11 ~ 10/16  | 木 15:45 ~ 16:45 | 6  | 4  | ¥ 2,700 | ¥ 1,700    |
| 40  | 楽しいステップエアロ教室  | 3 | 一般         | 9/9 ~ 10/21   | 火 10:10 ~ 11:10 | 6  | 4  | ¥ 3,000 | ¥ 2,000    |
| 41  | かんたんスポーツ教室    | 3 | 60歳以上      | 10/3 ~ 11/21  | 金 10:00 ~ 11:30 | 8  | 4  | ¥ 3,600 | ¥ 2,600    |
| 42  | 健康太極拳教室       | 4 | 一般         | 10/29 ~ 12/17 | 水 19:30 ~ 21:00 | 8  | 3  | ¥ 4,400 | ¥ 3,400    |
| 43  | 骨盤底筋トレーニングヨガ  | 4 | 一般         | 10/30 ~ 12/18 | 木 9:30 ~ 10:30  | 8  | 3  | ¥ 4,000 | ¥ 3,000    |
| 44  | ビューティーピラティス教室 | 4 | 一般         | 10/30 ~ 12/18 | 木 10:45 ~ 11:45 | 8  | 3  | ¥ 4,000 | ¥ 3,000    |
| 45  | 身体ひきしめエクササイズ  | 4 | 一般         | 10/30 ~ 12/18 | 木 13:30 ~ 14:30 | 8  | 3  | ¥ 4,000 | ¥ 3,000    |