

施設：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	会員価格
1	ストレッチポール調整クラス	3	18歳以上	10/1 ~ 12/3	木	19:00 ~ 20:00	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
2	たのしくエアロ&ひきしめ	3	18歳以上	10/1 ~ 12/3	木	20:10 ~ 21:10	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
3	サルセーション	3	18歳以上	10/2 ~ 12/4	金	9:30 ~ 10:30	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
4	すっきりヨガ（金）	3	18歳以上	10/2 ~ 12/4	金	10:45 ~ 11:45	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
5	背骨コンディショニング	3	18歳以上	10/2 ~ 12/4	金	13:30 ~ 14:20	10	3	¥ 7,000	¥ 6,000
6	シェイプヨガ	3	18歳以上	10/2 ~ 12/4	金	19:00 ~ 19:50	10	3	¥ 7,000	¥ 6,000
7	骨盤調整エクササイズ	3	18歳以上	10/2 ~ 12/4	金	20:10 ~ 21:00	10	3	¥ 7,000	¥ 6,000
8	脂肪燃焼&ひきしめ	3	18歳以上	10/5 ~ 12/21	月	11:00 ~ 12:00	8	3	¥ 6,800	¥ 5,800
9	すっきりヨガ（月）	3	18歳以上	10/5 ~ 12/21	月	13:30 ~ 14:30	8	3	¥ 6,800	¥ 5,800
10	リラックスヨーガ	3	18歳以上	10/6 ~ 12/8	火	9:30 ~ 10:30	9	3	¥ 7,650	¥ 6,650
11	やさしいエアロ	3	18歳以上	10/6 ~ 12/8	火	10:45 ~ 11:35	9	3	¥ 6,300	¥ 5,300
12	やさしいピラティス（昼）	3	18歳以上	10/6 ~ 12/8	火	13:30 ~ 14:20	9	3	¥ 6,300	¥ 5,300
13	やさしいピラティス 月クラス	3	18歳以上	10/6 ~ 12/8	火	19:00 ~ 19:50	9	3	¥ 6,300	¥ 5,300
14	やさしいピラティス 星クラス	3	18歳以上	10/6 ~ 12/8	火	20:00 ~ 20:50	9	3	¥ 6,300	¥ 5,300
15	ヨガ&ピラティス	3	18歳以上	10/7 ~ 12/9	水	9:30 ~ 10:30	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
16	やさしいエアロ	3	18歳以上	10/7 ~ 12/9	水	10:40 ~ 11:40	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
17	ZUMBA	3	18歳以上	10/7 ~ 12/9	水	14:00 ~ 15:00	10	3	¥ 8,500	¥ 7,500
18	かんたんダンス	3	18歳以上	10/7 ~ 12/9	水	19:10 ~ 19:55	10	3	¥ 7,000	¥ 6,000
19	らくらくヨガ	3	18歳以上	10/7 ~ 12/9	水	20:15 ~ 21:05	10	3	¥ 7,000	¥ 6,000
20	かんたんステップ	3	18歳以上	10/10 ~ 12/26	土	9:30 ~ 10:30	9	3	¥ 7,650	¥ 6,650
21	すっきりヨガ（土）	3	18歳以上	10/10 ~ 12/26	土	10:45 ~ 11:35	9	3	¥ 6,300	¥ 5,300
22	ピラティス&骨盤体操	3	18歳以上	10/10 ~ 12/26	土	13:30 ~ 14:30	9	3	¥ 7,650	¥ 6,650

施設：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	会員価格
23	キッズダンス	2	①年少～年長 ②小1～3年 ③小3～6年	8/18 ～ 11/24	火	15:30 ～ 16:30 16:40 ～ 17:40 17:50 ～ 18:50	13	3	¥ 11,000	¥10,000
24	ジャズダンス	2	中学生～一般	8/18 ～ 11/24	火	20:00 ～ 21:00	13	3	¥ 11,000	¥10,000
25	テーマパークジャズ	2	①年少～年長 ②小1～3年 ③小3～6年 ④中学生～一般	8/19 ～ 11/18	水	15:30 ～ 16:30 16:40 ～ 17:40 17:50 ～ 18:50 20:00 ～ 21:00	13	3	¥ 11,000	¥10,000
26	マットピラティス①②	3	一般	10/2 ～ 12/18	金	19:10 ～ 20:00 20:10 ～ 21:00	8	2	¥ 6,800	¥ 5,800

施設：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	会員価格
27	リラックスヨガ	2	一般	8/4 ～ 9/1	火	19:20 ～ 20:10	4	3	¥ 3,000	¥ 2,000
28	はじめてのエアロビクス	2	一般	8/4 ～ 9/1	火	20:20 ～ 21:10	4	3	¥ 3,000	¥ 2,000
29	ピラティス&骨盤体操	2	一般	9/3 ～ 12/10	木	14:00 ～ 15:00	15	2	¥ 11,300	¥10,300
30	リラックスヨガ	3	一般	9/8 ～ 12/22	火	19:20 ～ 20:10	14	3	¥ 10,500	¥ 9,500
31	はじめてのエアロビクス	3	一般	9/8 ～ 12/22	火	20:20 ～ 21:10	14	3	¥ 10,500	¥ 9,500

施設：浜北体育館

No.	教室名	期	対象	開催日時			回数	人数	通常価格	会員価格
32	はじめてのエアロビクス	3	一般	10/2 ～ 12/4	金	9:30 ～ 10:15	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	10/6 ～ 12/15	火	13:30 ～ 14:30	10	2	¥ 8,500	¥ 7,500
34	エアロ&ちょいトレ	3	一般	10/7 ～ 12/9	水	19:00 ～ 20:00	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	会員価格
35	ビューティーピラティス教室	3	一般	7/23 ~ 8/27	木	10:45 ~ 11:45	6	5	¥ 3,300	¥ 2,300
36	骨盤底筋トレーニングヨガ	3	一般	7/23 ~ 8/27	木	9:30 ~ 10:30	6	3	¥ 3,300	¥ 2,300
37	はじめての体幹トレーニング	3	一般	7/23 ~ 8/27	木	13:30 ~ 14:30	6	3	¥ 3,300	¥ 2,300
38	健康太極拳教室	3	一般	8/12 ~ 10/7	水	19:30 ~ 21:00	8	3	¥ 4,800	¥ 3,800
39	楽しいステップエアロ教室	3	一般	8/18 ~ 10/13	火	10:10 ~ 11:10	8	5	¥ 4,400	¥ 3,400
40	産後の体型もどし	3	産後1ヶ月以上の 母子	9/2 ~ 10/14	水	10:15 ~ 11:30	6	5	¥ 3,300	¥ 2,300
41	キッズ運動教室	3	3歳以上の未就学 児	9/3 ~ 10/8	木	15:45 ~ 16:45	6	5	¥ 3,000	¥ 2,000
42	かんたんスポーツ教室	3	60歳以上	10/2 ~ 12/18	金	10:00 ~ 11:30	12	5	¥ 6,000	¥ 5,000
43	ビューティーピラティス教室	4	一般	9/10 ~ 10/15	木	10:45 ~ 11:45	6	5	¥ 3,300	¥ 2,300
44	骨盤底筋トレーニングヨガ	4	一般	9/10 ~ 10/15	木	9:30 ~ 10:30	6	3	¥ 3,300	¥ 2,300
45	はじめての体幹トレーニング	4	一般	9/10 ~ 10/15	木	13:30 ~ 14:30	6	3	¥ 3,300	¥ 2,300
46	健康太極拳教室	4	一般	10/21 ~ 12/16	水	19:30 ~ 21:00	9	3	¥ 5,400	¥ 4,400
47	キッズ運動教室	4	3歳以上の未就学 児	10/22 ~ 12/10	木	15:45 ~ 16:45	8	5	¥ 4,000	¥ 3,000
48	産後の体型もどし	4	産後1ヶ月以上の 母子	10/28 ~ 12/16	水	10:15 ~ 11:30	8	5	¥ 4,400	¥ 3,400
49	産後の体型もどし	4	産後1ヶ月以上の 母子	10/28 ~ 12/16	水	10:15 ~ 11:30	8	5	¥ 4,400	¥ 3,400
50	ビューティーピラティス教室	5	一般	10/29 ~ 12/17	木	10:45 ~ 11:45	8	5	¥ 4,400	¥ 3,400
51	骨盤底筋トレーニングヨガ	5	一般	10/29 ~ 12/17	木	9:30 ~ 10:30	8	3	¥ 4,400	¥ 3,400
52	はじめての体幹トレーニング	5	一般	10/29 ~ 12/17	木	13:30 ~ 14:30	8	3	¥ 4,400	¥ 3,400