

〔受講料〕 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります（一般390円、高齢者130円、高校生230円）。回数券もあります。

受講料右欄は、65歳以上および身体に障がいのある方の料金です。

〔申込〕 3月15日(月)～22日(休)午前9時～午後8時に、電話または直接窓口で申し込んでください（多数時抽選）。詳細はお問い合わせください。

| 対象 | 教室名 | 期間 | 曜日 | 回数 | 時間 | 定員 | 受講料 | | | |
|--------------------|-------------------------|---------|---------|------------------|------------------|---------------|------------------|--------------|-------------|-------|
| 一般男女 (16歳以上) | 卓球 | 入門/初級 | 4/9～6月 | 金 | 10 | 午前9時～10時50分 | 15/30 | 7,000 | 5,600 | |
| | | 中級/上級 | | | | 午前11時～午後0時50分 | 30/15 | | | |
| | | グループ卓球 | 4/5～5月 | 月 | 4 | 午前10時～11時30分 | 2～6人のグループ1組 | 6人/24,600 | | |
| | バドミントン | 初級/中級 | 4/6～6月 | 火 | 10 | 午前9時～10時50分 | 各15 | 7,000 | 5,600 | |
| | | テニス | 初級1 | 4/6～6月 | 火 | 10 | 午前11時10分～午後0時40分 | 各10 | 7,400 | 6,000 |
| | 初級2 A | | 4/8～6月 | 木 | 午前9時30分～11時 | | | | | |
| | 初級2 B | | 4/10～6月 | 土 | 午前9時～10時50分 | | 20 | 8,900 | 7,100 | |
| | 初中級A | | 4/6～6月 | 火 | 午後0時50分～2時20分 | | 各10 | 7,400 | 6,000 | |
| | 初中級B | | 4/8～6月 | 木 | 午前11時10分～午後0時40分 | | | | | |
| | 中級A | | 4/13～6月 | 火 | 午後2時30分～4時 | | | | | |
| | 中級B | | 4/10～6月 | 土 | 午前9時～10時50分 | | 各20 | 8,900 | 7,100 | |
| | 中上級 | | | 午前11時～午後0時50分 | | | | | | |
| | グループテニス(氷) | | 4/7～5月 | 水 | 6 | | 午前9時～10時30分 | 4～6人のグループ各1組 | 6人/37,200 | |
| | グループテニス(陸) | 4/9～5月 | 金 | 午前10時40分～午後0時10分 | | | | | | |
| | | | | 午後1時50分～3時20分 | | | | | | |
| | ゴルフ | 4/10～6月 | 土 | 8 | 午前11時15分～午後0時45分 | 26 | 7,200 | 5,800 | | |
| | 健美操 | 4/7～6月 | 水 | 10 | 午後1時30分～3時 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | リラックスヨガA | 4/9～6月 | 金 | 10 | 午前9時30分～11時 | 各30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | リラックスヨガB | | | | 午前11時15分～午後0時45分 | | | | | |
| | ゆるやかヨガ | 4/8～6月 | 木 | 10 | 午後7時～8時 | 15 | 7,000 | 5,600 | | |
| | 【通年】ヨガ教室 | 4/7～3月 | 水 | 45 | 午前10時～11時30分 | 30 | 23,100 | | | |
| | 【新規】ナチュラルヨガ | 4/10～6月 | 土 | 10 | 午後1時～2時 | 15 | 7,000 | 5,600 | | |
| | 【新規】リフレッシュヨガ | 4/6～6月 | 火 | 10 | 午後7時～8時 | 15 | 7,000 | 5,600 | | |
| | リズム体操 | 4/7～6月 | 水 | 10 | 午前10時～11時30分 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | ソフトエアロ&ステップエアロピクス | 4/8～6月 | 木 | 10 | 午後1時30分～3時 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | ソフトエアロピクスA | 4/5～7月 | 月 | 10 | 午前10時～11時30分 | 計30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | ソフトエアロピクスA(託児付き) | | | | 午前9時45分～11時45分 | | 11,600 | 10,600 | | |
| | ソフトエアロピクスB | | | | 午後7時～8時30分 | | 30 | 5,100 | 4,100 | |
| | からだ改善教室 | 4/10～6月 | 土 | 10 | 午後5時30分～6時30分 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | ダンベル&ソフトエアロピクス | 4/10～6月 | 土 | 10 | 午後6時45分～8時 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | ナニアロハ | 4/10～6月 | 土 | 10 | 午前10時～11時 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | さわやかストレッチ | 4/10～6月 | 土 | 10 | 午前11時10分～午後0時10分 | 30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | 【新規】ピラティス&バランスリズム | 4/5～7月 | 月 | 10 | 午前10時～11時30分 | 計30 | 5,100 | 4,100 | | |
| | 【新規】ピラティス&バランスリズム(託児付き) | | | | 午前9時45分～11時45分 | | 11,600 | 10,600 | | |
| | 【新規】ピラティス&バランスボールexa | | | | 午後7時15分～8時30分 | | 30 | 5,100 | 4,100 | |
| | 【新規】からだすっきりストレッチ | | | | 4/6～6月 | | 火 | 10 | 午前10時30分～正午 | 15 |
| | 骨盤体操 | 4/8～6月 | 木 | 10 | 午前9時30分～10時40分 | 15 | 7,000 | 5,600 | | |
| | 太極拳 | 入門 | 4/9～7月 | 金 | 15 | 午後1時30分～3時30分 | 各30 | 7,700 | 6,200 | |
| | | 初級 | 4/8～7月 | 木 | | 午前10時～正午 | | | | |
| | 【通年】太極拳クラブ | 4/6～3月 | 火 | 45 | 午前10時～正午 | 30 | 27,700 | | | |
| 【新規】SHAPEジャズヒップホップ | 4/5～7月 | 月 | 10 | 午後7時～8時30分 | 15 | 7,000 | 5,600 | | | |
| 2～3歳 | 親子体操A | 4/6～6月 | 火 | 10 | 午後0時30分～1時30分 | 各10組 | 6,100 | 4,800 | | |
| | 親子体操B | | | | 午後1時30分～2時30分 | | | | | |
| 年少 | げんきキッズ | 4/8～6月 | 木 | 10 | 午後2時～3時 | 各20 | 6,400 | | | |
| 年中・年長 | | 4/8～9月 | | | 午後3時～4時 | | 12,800 | | | |
| 小1～小2 | | | | | 午後4時～5時 | | | | | |
| 5～7歳 | キッズヒップホップ | 4/5～7月 | 月 | 10 | 午後3時30分～4時45分 | 20 | 6,100 | | | |
| 小2～小5 | 【通年】ジュニアヒップホップ | 4/5～3月 | 月 | 30 | 午後5時～6時30分 | 20 | 21,800 | | | |
| 小1～小2 | 少年少女テニス | 入門A | 4/9～6月 | 金 | 10 | 午後3時30分～4時30分 | 各10 | 6,100 | | |
| 小3～小4 | | 入門B | | | | | | | | |
| 小5～小6 | | 入門C | 4/13～6月 | 火 | 午後4時30分～6時 | 7,400 | | | | |
| 小1 | 少年少女バドミントン | 入門 | 4/8～6月 | 木 | 10 | 午後3時30分～4時30分 | 10 | 6,100 | | |
| 小2～小3 | | | | | | 午後4時30分～6時 | 15 | | | |
| 小3～小6 | | | | | | 4/6～6月 | 火 | 各30 | 7,000 | |
| | | | | | | 4/9～6月 | 金 | | | |
| 小3～小6 | 少年少女卓球 | 4/6～6月 | 火 | 10 | 午後4時30分～6時 | 15 | 6,100 | | | |
| 小1～小3 | 苦手克服!ジュニア体操 | 4/7～6月 | 水 | 10 | 午後3時30分～5時 | 20 | 7,400 | | | |
| 6歳 | 幼児運動教室 | 4/6～9月 | 火 | 20 | 午後2時45分～3時45分 | 10 | 12,100 | | | |
| 小1～小2 | あそび運動教室 | 4/6～9月 | 火 | 20 | 午後4時～5時 | 10 | 12,100 | | | |

