

7月～9月



※定員を大幅に減らしての開催となります

# 特別教室

## 550円

室内用運動靴と運動着  
をご用意ください。  
リセット&メイキングは  
室内靴は必要ありません。

教室	定員	曜日	時間	場所	実施カレンダー																		
リセット& メイキング	20	月	14:15 ～15:15	卓球	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>8月</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>9月</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	7月	6	13	20	27		8月	3	10	17	24	31	9月	7	14	21	28	
7月	6	13	20	27																			
8月	3	10	17	24	31																		
9月	7	14	21	28																			
ステップ &エアロ	20	火	11:00 ～12:00	B主 競技	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>8月</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>9月</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	7月	7	14	21	28		8月	4	11	18	25		9月	1	8	15	22	29
7月	7		14	21		28																	
8月	4	11	18	25																			
9月	1	8	15	22	29																		
CORE コンディショニング 40	10		18:00 ～18:40	卓球																			
シェイプアップ トレーニング	8	木	14:15 ～15:15	会議 ①	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>8月</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>9月</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	7月	2	9	16	23	30	8月	6	13	20	27		9月	3	10	17	24	
7月	2	9	16	23	30																		
8月	6	13	20	27																			
9月	3	10	17	24																			
ニコニコ 元気体操	25	金	9:30 ～10:30	A主 競技	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>8</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>8月</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>9月</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	7月	8	10	17	24	31	8月	7	14	21	28		9月	4	11	18	25	
7月	8		10	17		24	31																
8月	7		14	21		28																	
9月	4	11	18	25																			
ZUMBA	25		11:15 ～12:15																				
骨盤改善 ストレッチ	10		12:40 ～13:40	会議 ①																			

# ハーメルスJ

## 330円

動きやすい服装で  
ご参加ください。

室内靴は必要ありません。

教室	定員	曜日	時間	場所	実施カレンダー																		
バランスボール	5	水	15:40 ～16:10	会議 ①	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>8月</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>9月</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> </table>	7月	1	8	15	22	29	8月	5	12	19	26		9月	2	9	16	23	30
7月	1	8	15	22	29																		
8月	5	12	19	26																			
9月	2	9	16	23	30																		
ゆったり ストレッチ	8	木	15:30 ～16:00	会議 ①	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>8月</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>9月</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	7月	2	9	16	23	30	8月	6	13	20	27		9月	3	10	17	24	
7月	2	9	16	23	30																		
8月	6	13	20	27																			
9月	3	10	17	24																			

当日1回参加型の教室です。  
教室当日、窓口でチケットをご購入ください。  
登録は不要です。  
ただし定員制のため、定員に達し次第、  
参加をお断りする場合があります。

## 中野体育館

03-3389-3151