

2019年度 鶴見スポーツセンター第4期(冬)定期教室 日程表



健康づくり教室

教室名	対象	時間	曜日	開催日程					回数	定員	参加料	
				1月	2月	3月	9	16				23
健康美体操教室	16歳以上 女性	10:45～ 12:05	木	1月	9	16	23	30	11	100人	4,840 円	
				2月	6	13	20	27				
				3月	5	12	19					
火曜いきいき 健康づくり教室	60歳以上 男女	11:15～ 12:45	火	1月	7	21	28		10	100人	3,800 円	
				2月	4	18	25					
				3月	3	10	17	24				
金曜はつらつ 健康づくり教室	60歳以上 男女	11:15～ 12:45	金	1月	10	17	24	31	10	100人	3,800 円	
				2月	7	14	21	28				
				3月	6	13						
体カアップ教室	原則 40歳以上 男女	9:15～ 10:45	水	1月	8	15	22	29	11	50人	4,180 円	
				2月	5	12	19	26				
				3月	4	11	18					
減量教室(バラ)	16歳以上 男女	9:15～ 10:45	火	1月	7	21	28		10	30人	4,400 円	
減量教室(ユリ)		11:15～ 12:45		2月	4	18	25					
				3月	3	10	17	24				
体カステップアップ 教室(サクラ)	65歳以上 男女	13:00～ 14:15	木	1月	9	16	23	30	11	30人	3,960 円	
体カステップアップ 教室(コスモス)		14:25～ 15:40		2月	6	13	20	27				
				3月	5	12	19					
転倒予防教室 (水曜クラス)	60歳以上 男女	13:30～ 14:45	水	1月	8	15	22	29	11	40人	4,180 円	
				2月	5	12	19	26				
				3月	4	11	18					
転倒予防教室 (金曜クラス)	60歳以上 男女	13:30～ 14:45	金	1月	10	17	24	31	10	40人	3,800 円	
				2月	7	14	21	28				
				3月	6	13						
骨盤エクササイズ 教室	16歳以上 男女	9:30～ 10:30	月	1月	6	20	27		8	30人	4,400 円	
				2月	3	17						
				3月	2	16	23					
女性のための ボディ・ケア教室	20歳以上 女性	9:30～ 10:45	土	1月	11	18	25		11	30人	4,840 円	
				2月	1	8	15	22				29
				3月	7	14	21					
体幹エクササイズ 教室	原則 50歳以上 男女	15:50～ 16:50	木	1月	9	16	23	30	11	30人	4,180 円	
				2月	6	13	20	27				
				3月	5	12	19					
姿勢デザイン教室	16歳以上 男女	11:20～ 12:10	金	1月	10	17	24	31	10	14人	11,000 円	
				2月	7	14	21	28				
				3月	6	13						
★New★ 美筋BODY MAKE	16歳以上 男女	9:00～ 9:50	木	1月	9	16	23	30	10	20人	11,000 円	
				2月	6	13	20	27				
				3月	5	12						