

浜松アリーナ

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
1	ヨガ&ピラティス	18歳以上	10/2 ~ 12/11	水	9:30 ~ 10:30	10	3	¥7,000	¥8,000
2	やさしいエアロ	18歳以上	10/2 ~ 12/11	水	10:40 ~ 11:40	10	3	¥7,000	¥8,000
3	背骨コンディショニング	18歳以上	10/4 ~ 12/20	金	13:30 ~ 14:20	9	3	¥4,940	¥5,940
4	骨盤調整エクササイズ	18歳以上	10/4 ~ 12/20	金	20:10 ~ 21:00	10	3	¥5,600	¥6,600
5	かんたんステップ	18歳以上	10/5 ~ 12/21	土	9:30 ~ 10:30	8	3	¥5,400	¥6,400
6	すっきりヨガ（土）	18歳以上	10/5 ~ 12/21	土	10:45 ~ 11:35	8	3	¥4,280	¥5,280
7	脂肪燃焼ひきしめ	18歳以上	10/7 ~ 12/23	月	11:00 ~ 12:00	7	3	¥4,600	¥5,600
8	すっきりヨガ（月）	18歳以上	10/7 ~ 12/23	月	13:30 ~ 14:30	8	3	¥5,400	¥6,400
9	やさしいピラティス（昼）	18歳以上	10/8 ~ 12/10	火	13:30 ~ 14:20	10	3	¥5,600	¥6,600
10	やさしいピラティス（夜）	18歳以上	10/8 ~ 12/17	火	19:00 ~ 19:50	10	3	¥5,600	¥6,600
11	ZUMBA	18歳以上	10/9 ~ 12/18	水	13:30 ~ 14:30	10	3	¥7,000	¥8,000
12	らくらくヨガ	18歳以上	10/9 ~ 12/18	水	20:10 ~ 21:00	10	3	¥5,600	¥6,600
13	リズムエアロ	18歳以上	10/10 ~ 12/19	木	13:30 ~ 14:20	10	3	¥5,600	¥6,600
14	サルセッション	18歳以上	10/11 ~ 12/20	金	9:30 ~ 10:30	10	3	¥7,000	¥8,000
15	すっきりヨガ（金）	18歳以上	10/11 ~ 12/20	金	10:45 ~ 11:45	10	3	¥7,000	¥8,000
16	シェイプヨガ	18歳以上	10/11 ~ 12/20	金	19:00 ~ 19:50	10	3	¥5,600	¥6,600

サーラグリーンアリーナ（浜松総合体育館）

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
17	トランポリン	小学生	10/1 ~ 11/19	火	19:30 ~ 20:15	8	3	¥6,400	¥7,400

サンライフ浜北

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
18	ピラティス&骨盤体操	一般	9/5 ~ 12/12	木	14:00 ~ 15:00	15	2	¥10,100	¥11,100
19	背骨コンディショニング	一般	9/6 ~ 12/13	金	10:30 ~ 11:30	15	3	¥10,100	¥11,100
20	リラックスヨガ	一般	9/10 ~ 12/17	火	19:20 ~ 20:10	15	3	¥10,100	¥11,100

浜北体育館

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
21	ピラティス（初級）+ストレッチポール	一般	9/2 ~ 12/16	月	10:30 ~ 11:30	11	3	¥8,400	¥9,400
22	ミセスのかんたんエクササイズ	50才以上の女性	10/1 ~ 12/17	火	13:30 ~ 14:30	12	3	¥9,200	¥10,200
23	はじめてのエアロビクス	一般	10/4 ~ 12/6	金	9:30 ~ 10:15	10	3	¥6,500	¥7,500
24	からだ引き締めヨガ	一般	10/4 ~ 12/6	金	10:30 ~ 11:30	10	3	¥7,500	¥8,500
25	エアロ&ちよいトレ	一般	10/30 ~ 12/18	水	19:00 ~ 20:00	8	3	¥5,000	¥6,000
26	ストレッチ&プチ筋トレ	一般	10/30 ~ 12/18	水	20:10 ~ 21:10	8	2	¥5,000	¥6,000

舞阪総合体育館

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
27	産後の体型もどし	生後1ヶ月以上のお子様とお母さん	9/4 ~ 10/23	水	10:15 ~ 11:30	8	4	¥3,400	¥4,400
28	キッズ運動教室	3歳以上の未就学児	9/5 ~ 10/10	木	15:45 ~ 16:45	6	3	¥1,700	¥2,700
29	ビューティーピラティス教室	一般	9/12 ~ 10/17	木	10:45 ~ 11:45	6	3	¥2,000	¥3,000
30	骨盤底筋トレーニングヨガ	一般	9/12 ~ 10/17	木	9:30 ~ 10:30	6	4	¥2,000	¥3,000
31	身体ひきしめエクササイズ	一般	9/12 ~ 10/17	木	13:30 ~ 14:30	6	4	¥2,000	¥3,000
32	シェイプアップエアロ教室	一般	9/24 ~ 10/29	火	10:10 ~ 11:10	6	4	¥2,300	¥3,300
33	キッズ運動教室無料体験	3歳以上の未就学児	10月24日	木	15:45 ~ 16:45	-	-	無料	無料
34	キッズ運動教室	3歳以上の未就学児	10/31 ~ 12/19	木	15:45 ~ 16:45	8	3	¥2,600	¥3,600
35	ビューティーピラティス教室	一般	10/31 ~ 12/19	木	10:45 ~ 11:45	8	3	¥3,000	¥4,000
36	骨盤底筋トレーニングヨガ	一般	10/31 ~ 12/19	木	9:30 ~ 10:30	8	4	¥3,000	¥4,000
37	身体ひきしめエクササイズ	一般	10/31 ~ 12/19	木	13:30 ~ 14:30	8	4	¥3,000	¥4,000
38	シェイプアップエアロ教室	一般	11/12 ~ 12/27	火	10:10 ~ 11:10	6	4	¥2,300	¥3,300

雄踏総合体育館

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
39	リセットヨガ&ピラティス	一般	10/1 ~ 12/17	火	10:45 ~ 11:45	12	4	¥8,600	¥9,600