

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	背骨コンディショニング	18歳以上	4/5 ~ 6/21	金	13:30 ~ 14:20	10	3	5600円	6,600円
2	かんたんステップ	18歳以上	4/6 ~ 6/29	土	9:30 ~ 10:30	10	3	7,000円	8,000円
3	すっきりヨガ (土)	18歳以上	4/6 ~ 6/29	土	10:45 ~ 11:35	10	3	5,600円	6,600円
4	ピラティス&骨盤体操	18歳以上	4/6 ~ 6/29	土	13:30 ~ 14:20	10	3	5,600円	6,600円
5	すっきりヨガ (月)	18歳以上	4/8 ~ 6/17	月	13:30 ~ 14:30	7	3	4,600円	5,600円
6	やさしいピラティス (昼)	18歳以上	4/9 ~ 6/25	火	13:30 ~ 14:20	10	3	5,600円	6,600円
7	やさしいピラティス (夜)	18歳以上	4/9 ~ 6/25	火	19:00 ~ 19:50	10	3	5,600円	6,600円
8	ヨガ&ピラティス	18歳以上	4/10 ~ 6/26	水	9:30 ~ 10:30	10	3	7,000円	8,000円
9	やさしいエアロ	18歳以上	4/10 ~ 6/26	水	10:40 ~ 11:40	10	3	7,000円	8,000円
10	かんたんダンス	18歳以上	4/10 ~ 6/26	水	19:10 ~ 19:55	10	3	5,600円	6,600円
11	らくらくヨガ	18歳以上	4/10 ~ 6/26	水	20:10 ~ 21:00	10	3	5,600円	6,600円
12	リズムエアロ	18歳以上	4/11 ~ 6/27	木	13:30 ~ 14:20	10	3	5,600円	6,600円
13	サルセーション	18歳以上	4/12 ~ 6/28	金	9:30 ~ 10:30	10	3	5,600円	6,600円
14	すっきりヨガ (金)	18歳以上	4/12 ~ 6/28	金	10:45 ~ 11:45	10	3	7,000円	8,000円
15	シェイプヨガ	18歳以上	4/12 ~ 6/28	金	19:00 ~ 19:50	10	3	5,600円	6,600円

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
16	マットピラティス	一般	4/12 ~ 7/26	金	19:10 ~ 20:00	14	5	11,300円	12,300円
17	燃焼系キックエアロ	一般	4/12 ~ 7/26	金	20:10 ~ 21:10	14	5	11,300円	12,300円
18	トランポリン	小学生	5/7 ~ 6/25	火	19:30 ~ 20:15	8	3	6,400円	7,400円

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
19	はじめてのエアロビクス	一般	4/9 ~ 7/30	火	20:20 ~ 21:10	15	5	10,100円	11,100円
20	ピラティス&骨盤体操	一般	4/11 ~ 7/25	木	14:00 ~ 15:00	15	3	10,100円	11,100円
21	背骨コンディショニング	一般	4/12 ~ 7/26	金	10:30 ~ 11:30	15	3	10,100円	11,100円

浜北体育館

No.	教室名	対象	開催日時			回数	人数	価格	一般
22	ピラティス（初級）+ストレッチポール	一般	4/15 ~ 7/8	月	10:30 ~ 11:30	11	3	8,400円	9,400円
23	ミセスのかたんエクササイズ	50歳以上の女性	4/9 ~ 6/18	火	13:30 ~ 14:30	10	3	7,500円	8,500円
24	エアロ&ちよいトレ	一般	4/10 ~ 6/5	水	19:00 ~ 20:00	8	3	5,000円	6,000円
25	ストレッチ&プチ筋トレ	一般	4/10 ~ 6/5	水	20:10 ~ 21:10	8	3	5,000円	6,000円
26	はじめてのエアロビクス	一般	4/12 ~ 6/28	金	9:30 ~ 10:15	10	3	6,500円	7,500円
27	からだ引き締めヨガ	一般	4/12 ~ 6/28	金	10:30 ~ 11:30	10	3	7,500円	8,500円
28	エアロ&ちよいトレ	一般	6/12 ~ 7/31	水	19:00 ~ 20:00	8	3	5,000円	6,000円
29	ストレッチ&プチ筋トレ	一般	6/12 ~ 7/31	水	20:10 ~ 21:10	8	3	5,000円	6,000円

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
30	健康太極拳教室	一般	4/3 ~ 5/22	水	19:30 ~ 21:00	8	4	3,400円	4,400円
31	ゆがみ改善ストレッチ	一般	4/8 ~ 6/10	月	9:10 ~ 10:10	8	4	3,800円	4,800円
32	骨盤底筋トレーニングヨガ	一般	4/11 ~ 5/16	木	9:30 ~ 10:30	6	4	2,000円	3,000円
33	ビューティーピラティス教室	一般	4/11 ~ 5/16	木	10:45 ~ 11:45	6	3	2,000円	3,000円
34	身体ひきしめエクササイズ	一般	4/11 ~ 5/16	木	13:30 ~ 14:30	6	4	2,000円	3,000円
35	骨盤底筋トレーニングヨガ	一般	5/30 ~ 7/4	木	9:30 ~ 10:30	6	4	2,000円	3,000円
36	ビューティーピラティス教室	一般	5/30 ~ 7/4	木	10:45 ~ 11:45	6	3	2,000円	3,000円
37	身体ひきしめエクササイズ	一般	5/30 ~ 7/4	木	13:30 ~ 14:30	6	4	2,000円	3,000円
38	産後の体型もどし	生後1ヶ月以上の お子様とお母さん	6/5 ~ 7/10	水	10:15 ~ 11:30	6	4	2,300円	3,300円
39	健康太極拳教室	一般	6/12 ~ 7/31	水	19:30 ~ 21:00	8	4	3,400円	4,400円
40	キッズ運動教室	3歳以上の未就学児	6/20 ~ 7/25	木	15:45 ~ 16:45	6	3	1,700円	2,700円
41	ゆがみ改善ストレッチ	一般	6/24 ~ 8/5	月	9:10 ~ 10:10	6	4	2,600円	3,600円