

体験レッスン一覧(こども)

【硬式野球場】

(木)バレエ	年中長	15:30~16:15
	小学生	16:30~17:30
(金)キッズダンス	年中長	15:30~16:30

【屋内運動場】

(木)フットサル	年中長	15:00~16:00
	小学生	16:00~17:30
(金)フットサル	年中長	16:00~17:00
	小学生	17:00~18:30

【体育館】

(月)キッズ運動	年中長	15:00~16:00
バレーボール	小4~6年生	17:15~18:25
	中学生	18:40~20:40
(水)バスケットボール	小学生	16:30~17:40

体験レッスン一覧(大人)

【硬式野球場】

- (月)太極拳
- (火)脂肪燃焼ヨガ・さわやかこりトレッチ
- (水)ZUMBA®STEP・ピラティス
- (木)健脚ウォーキング・リラクゼーションヨガ
柔軟ヨガ
- (金)ストレッチヨガ・バレトン
ナイト教室

【水泳場】

- 大人プール教室
- 大人ナイトプール教室

【体育館】

- (月)ビギナーエアロ・シェイプエアロ
ラージ卓球・ストレッチヨガ
- (水)卓球・ZUMBA®
ウェーブ&フラフープエクササイズ
- (木)太極拳