

10月～12月 浦和駒場体育館 都度教室スケジュール(1回料金で参加できるプログラム)

※9月10日(日)更新

曜日	教室名	場所	時間	講師名	対象	定員	金額(税込)	10月				11月				12月						
月	①ボディバンプ30分	剣道場	9:15～9:45	昼間 真紀	18歳以上	20名	400円/1回	2		16	23	30		13	20	27		4	11	18	25	
	②ボディコンバット45分	剣道場	10:00～10:45	昼間 真紀		20名	550円/1回	2		16	23	30		13	20	27		4	11	18	25	
	③ヨガ	柔道場	13:30～14:30	昼間 真紀		20名	750円/1回	2		16	23	30		13	20	27		4	11	18	25	
火	④シェイプボクシング	第1体育室A	13:30～14:30	宮澤 秀子		25名	500円/1回	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19	26	
水	⑤ゆったりヨガ	柔道場	13:00～14:00	柳澤 李央		20名	750円/1回	4	11	18				1	8		22	29	6	13		27
	⑥ヨガ	柔道場	14:15～15:15	柳澤 李央		20名	750円/1回	4	11	18				1	8		22	29	6	13		27
木	⑦ヨガ	柔道場	9:15～10:15	KOZUE		20名	750円/1回	5	12	19				2	9	16		30	7	14		28
	⑧ヨガ	柔道場	13:00～14:00	笹川 貴子		20名	750円/1回	5		19	26			2	9	16		30	7	14	21	28
	⑨ボディバランス30分	柔道場	14:15～14:45	笹川 貴子		20名	400円/1回	5		19	26			2	9	16		30	7	14	21	28
	⑩ボディバンプテック&45分	剣道場	14:15～15:15	齋藤 哲也		20名	750円/1回	5	12	19	26			2	9	16		30	7	14	21	28
	⑪ボディコンバットテック&45分	剣道場	15:30～16:30	館田 美沙子		20名	750円/1回	5	12	19	26			2	9	16		30	7	14	21	28
金	⑫ボディコンバットテック&45分	第1体育室A	13:15～14:15	岩間 利香		20名	750円/1回	6		20	27					17	24				15	22

休講です。

※受付方法を変更いたしました。

●参加方法

- ・当日、9時より事務所窓口券売機もしくは窓口にて参加費をお支払いいただき、整理券を配布します。 ※先着順(電話での申し込み不可)
- ・持ち物;動きやすい服装・蓋のついて飲み物(瓶・缶は不可)・内履きの室内シューズ・タオル
- ・ヨガ、ボディバランスは室内シューズは不要です。
- ・教室は整理券番号順に入場いたします。
- ・講師が整理番号を呼びますので、順番に入場をお願いいたします。
- ・教室開始時間を過ぎると、安全上の理由からご参加いただけません。余裕をもってお越しください。
- ・安全で効果的な教室を行うために、途中入場・途中退場はご遠慮ください。



※画像はイメージです。

10月～12月 浦和駒場体育館 スクールスケジュール

曜日	教室名(スクール)	場所	時間	講師名	対象	定員	金額(税込)	10月				11月				12月					
月	パレエとストレッチ	第1体育室A	9:30～10:30	堀 久美子	18歳以上女性	20名	3,000円/月	2		16	23	30		13	20	27		4	11	18	25
火	骨盤体操	柔道場	11:30～12:30	宮澤 秀子	18歳以上	20名	3,000円/月	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19	26
水	シニア卓球	卓球場	11:10～12:50	武井 和彦	60歳以上	12名	3,000円/月	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27
			13:10～14:50	武井 和彦	60歳以上	12名	3,000円/月	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27

●月2回1,500円、月3回2,250円、月4回3,000円

●開催日は上記日程をご確認ください。

●月謝は前月までに受付にてお手続きをお願いいたします。

浦和駒場体育館 ☎048-885-6010 (問い合わせ/9:00～20:30)

