

令和5年度

大人対象スポーツスクール

曜日	スクール名	場 所	時 間	月謝	対象	定員	講師
月	はじめてヨガ	会議室	9:40～10:40	2,800円	16歳～	20名	小川
	★ZUMBA③（8月～）	武道室(床)	11:10～12:10			25名	寺田
	ベーシックヨガ①	会議室	18:40～19:40			16名	塚田
	ZUMBA①		19:50～20:50				
火	卓 球	大体育室	初級 9:15～10:45 中級 11:00～12:30	3,750円	16歳～	16名	倉林
	骨盤調整エクササイズ	会議室	9:50～10:50	2,000円			菅原
	★アロマヨガ②（9月～）	会議室	11:10～12:10				弦弓
	ゆったりエアロ	多目的室	11:10～12:10			25名	宮田
	脂肪燃焼エアロ	会議室	13:10～14:10			16名	菅原
	★クラシックバレエ（7月～）		19:00～20:00	3,750円	中学生～	12名	Emi
	ハタヨガ	多目的室	19:10～20:10	2,000円	16歳～	25名	小川

曜日	スクール名	場 所	時 間	月謝	対象	定員	講師
水	バドミントン	大体育室	初級 9:00～10:15 中級 10:25～11:40	4,200円	16歳～	20名	鈴木
	かんたんピラティス	多目的室	9:50～10:50	2,800円		25名	平出
	★バレトン（9月～曜日変更）	会議室	9:50～10:50			16名	河合
	アロマヨガ①		11:15～12:15			20名	弦弓
	はじめてのジャズダンス		18:40～19:40	4,200円	中学生～	16名	yukapi
	個人参加型バレーボール	大体育室	19:20～20:50	1回1,500円		20名	熊田
木	バレトン（8月まで）	会議室	9:50～10:50	2,800円	16歳～	16名	河合
	ZUMBA②	武道室(床)	11:10～12:10			25名	寺田
	フラダンス	会議室	13:10～14:50			16名	松木
	ボディメイクエクササイズ		18:40～19:40				塚田
	マーシャルファイト		19:50～20:50				
金	ベーシックヨガ②	武道室(床)	9:40～10:40	2,800円	16歳～	25名	塚田
	かんたんエアロ		10:50～11:50				
	エアロシェイプ	会議室	18:40～19:40			16名	菅原
	ポール＆ストレッチ		19:50～20:50				

★=新規開講クラス (バレトンは曜日変更)



IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター



〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1
TEL:0467-76-9292

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 毎月第3火曜日
年末年始 (12/28~1/4)

令和5年度 大人向けスポーツスクール日程表

曜日	スクール名	8月	9月	10月	11月
月	はじめてヨガ	7・14・21・28	4・11・25	2・16・23・30	6・13・20・27
	★ZUMBA③				
	ベーシックヨガ①	7・21・28			
	ZUMBA①				
火	卓 球	22・29	5・12・26	3・10・24	7・14・28
	骨盤調整エクササイズ				
	★アロマヨガ②	9月より開講			
	ゆったりエアロ	22・29			
	脂肪燃焼エアロ	1・22・29			
	★クラシックバレエ	22・29			
	ハタヨガ				
水	バドミントン	9・16・23・30	6・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29
	かんたんピラティス				
	★バレトン	8月までは木曜日	6・13・27		1・8・15・29
	アロマヨガ①	9・16・23・30	6・20・27		1・8・15・22・29
	はじめてのジャズダンス	9・23・30	6・13・20・27		
	個人参加型バレーボール	9・16・23・30	6・20・27		
木	バレトン	17(多目的室)・24・31	9月より水曜日に変更		
	ZUMBA②	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・30
	フラダンス	17・24・31			2・9・16・30
	ボディメイクエクササイズ	10・17・24・31			
	マーシャルファイト				
金	ベーシックヨガ②	18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	10・17・24
	かんたんエアロ				
	エアロシェイプ				
	ポール&ストレッチ				10・24

★=新規開講クラス(バレトンは9月より曜日変更)

曜日	スクール名	12月	1月	2月	3月
月	はじめてヨガ	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25
	★ZUMBA③	4・11・18			
	ベーシックヨガ①	4・11・18・25			
	ZUMBA①				
火	卓 球	5・12 (骨盤調整エクササイズ 5日:多目的室) (アロマヨガ② 5日:武道室[床])	23・30	6・13・27	5・12
	骨盤調整エクササイズ				
	★アロマヨガ②				
	ゆったりエアロ				
	脂肪燃焼エアロ				5・12・26
	★クラシックバレエ②				5・12
	ハタヨガ				
水	バドミントン	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21	6・13・27
	かんたんピラティス	6・13・20	10・24・31	7・14・21・28	
	★バレトン				
	アロマヨガ		10・17・24・31		
	はじめてのジャズダンス				
	個人参加型バレーボール				
木	ZUMBA②	7・14・21 (ボディメイク・ マーシャルファイトのみ 14日:多目的室)	11・18・25	15・22・29	7・14・21
	フラダンス		11・18	8・15・22・29	7・14・28
	ボディメイクエクササイズ				7・14・21
	マーシャルファイト				
金	ベーシックヨガ②	1・8・15・22 (エアロシェイプ・ ポール＆ストレッチのみ 15日:多目的室)	12・19	2・9・16	1・8・15・22・29
	かんたんエアロ		12・19・26		
	エアロシェイプ				
	ポール＆ストレッチ				

◆ お申し込み方法・お支払い・休退会について

- ・ ホームページ、お電話、1階受付にてお申込みください。
- ・ 月謝は前月16日から末日の間にお支払いください。
- ・ 休会（最長2ヶ月まで）、退会、クラス変更のお手続きは前月15日までお願いします。

◆ その他注意事項など

- ・ 受講料の返金は、原則としていたしません。
- ・ 教室時に撮影した写真は、広告宣伝として使用することがございます。
- ・ 教室での事故につきましては応急処置をいたしますが、その後の責任は負いかねます。
- ・ 施設の都合により、中止もしくは内容を変更する場合がございます。