

# ハピスカとよさか通年事業 豊栄総合体育館休館中の開催について (R7.10~R8.3)

[ヘルシーエクササイズ]

## 開催スケジュール

7月作成分

曜日	プログラム名	9月	変更内容	開催場所(休館中)	10月	11月	12月	1月	2月	3月	回数
火	やさしい有酸素&筋トレ (文化会館)	2 9 16 30	変更なし	北区文化会館 練習室1	7 21 28	11	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	3 10 17 24	22
	ルーシーダットン (文化会館)	2 9 16 30	変更なし	北区文化会館 練習室1	7 21 28	11	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	3 10 17 24	22
	フラダンス (夜)	2 9 16 30	会場変更	北区文化会館 練習室1	7 21 28	4 11	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	3 10 17 24	23
	ZUMBA® (豊栄総体)	2 9 16 30	会場変更	北区文化会館 練習室1	7 21 28	4 11	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	3 10 17 24	23
水	健幸レクリエーション	3 10 17 24	会場変更	[10-12月] 豊栄地区公民館大講堂 (赤字) [1-3月] 岡方コミュニティセンター	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24				16
	いきいき健幸トレーニング	3 17	会場変更	[10-12月] 豊栄地区公民館大講堂 (赤字) [1-3月] 岡方コミュニティセンター	8 22	12 26	10 24				8
	やさしいペルビックヨガ (午後)	3 10 17 24	会場変更	北区文化会館 練習室1	1 8 22 29	5 12 26	3 10 24	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	24
	ルーシーダットン (長浦コミセン)	3 10 17	変更なし	長浦コミュニティセンター	1 8 22 29	5 12	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18	23
	すこやかピラティス (文化会館)	3 10 17 24	変更なし	北区文化会館 練習室1	1 8 22 29	5 12 26	3 10 24	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	24
	エアロビクス (文化会館)	3 10 17 24	変更なし	北区文化会館 練習室1	1 8 22 29	5 12 26	3 10 24	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25	24
	やさしい有酸素運動	4 11 18 25	会場変更	豊栄地区公民館大講堂 (赤字)	9	13	4 11	8 29	5 12	19	13
木	やさしい有酸素運動 (笹神体育館)	- - - -	会場変更	笹神体育館							0
	フラダンス (午前)	4 11 18 25	会場変更	豊栄地区公民館 視聴覚室	2 9 23 30	6 13 20 27	4 18 25	8 15 22 29	5 26	5 19 26	24
	やさしい健幸たいそう	4 11 18 25	会場変更	早通コミュニティセンター							4
	ペルビックヨガ (夜)	4 11 18 25	会場変更	岡方コミュニティセンター							4
	太極拳	5 12 19 26	会場変更	[10-1月] 豊栄地区公民館大講堂 (赤字) [2-3月] 早通コミュニティセンター	3 10 17	7 14	5 12 19 26	9 16 23 30			17
金	エアロビクス (豊栄総体)	5 12 19 26	会場変更	[10-1月] 豊栄地区公民館大講堂 (赤字) [2-3月] 早通コミュニティセンター	3 10 17	7 14	5 12 19 26	9 16 23 30			17
	ペルビックヨガ (夜)	- - - -	会場変更	長浦コミュニティセンター							0
	ZUMBA® (文化会館)	12 19 26	変更なし	北区文化会館 練習室1	3 10 17 24	7 21 28	5 12 19 26	9 16	13 27	6 27	20
	ちよっと長めの土曜ヨガ	6 20 27	会場変更	岡方コミュニティセンター							3

※施設の都合等により開催日が変更になります。予めご了承ください。

- ・健レク、健トレ、ヨガ(木)、土曜ヨガの教室は、岡方コミセンの予約が2ヶ月前に確定するため、毎月開催日程を更新します。
- ・健幸たいそう、太極拳、エアロビクス(金)の教室は、早通コミセンの予約が2ヶ月前に確定するため、毎月開催日程を更新します。

## 料金表

曜日	プログラム名	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	やさしい有酸素&筋トレ (文化会館)	2,200	1,650	550	2,200	1,650	1,650	2,200
	ルーシーダットン (文化会館)	2,200	1,650	550	2,200	1,650	1,650	2,200
	フラダンス (夜)	2,200	1,650	1,100	2,200	1,650	1,650	2,200
	ZUMBA® (豊栄総体)	2,200	1,650	1,100	2,200	1,650	1,650	2,200
水	健幸レクリエーション	2,200	2,200	2,200	2,200	0	0	0
	いきいき健幸トレーニング	1,100	1,100	1,100	1,100	0	0	0
	やさしいペルビックヨガ (午後)	2,200	2,200	1,650	1,650	1,650	1,650	2,200
	ルーシーダットン (長浦コミセン)	1,650	2,200	1,100	2,200	2,200	1,650	1,650
	すこやかピラティス (文化会館)	2,200	2,200	1,650	1,650	1,650	1,650	2,200
	エアロビクス (文化会館)	2,200	2,200	1,650	1,650	1,650	1,650	2,200
	やさしい有酸素運動	2,200	550	550	1,100	1,100	1,100	550
木	やさしい有酸素運動 (笹神体育館)	0	0	0	0	0	0	0
	フラダンス (午前)	2,200	2,200	2,200	1,650	2,200	1,100	1,650
	やさしい健幸たいそう	2,200	0	0	0	0	0	0
	ペルビックヨガ (夜)	2,200	0	0	0	0	0	0
	太極拳	2,200	1,650	1,100	2,200	2,200	0	0
金	エアロビクス (豊栄総体)	2,200	1,650	1,100	2,200	2,200	0	0
	ペルビックヨガ (長浦コミセン)	0	0	0	0	0	0	0
	ZUMBA® (文化会館)	1,650	2,200	1,650	2,200	1,100	1,100	1,100
	ちよっと長めの土曜ヨガ	2,400	0	0	0	0	0	0

※参加費は回数に応じて変更となります。あらかじめご了承ください。