









# 長居プール スタジオ教室のご案内

2025年4・5月期は 4月1日(火)～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ
10:00	9:30～11:00 (90分) チベット体操&オールストレッチ (たけばやし)	10:00～11:15 (75分) アクティブ朝ヨガ (みたに)	10:00～11:00 (60分) かんたんヨガ (ふじもと)	10:00～11:00 (60分) やさしいヨガ (すがはら)	9:30～10:30 (60分) ハピバス (こばやし)	10:00～11:00 (60分) ストレッチヨガ (まつお)
11:00	10:30～11:30 (60分) ※脳トレ身体運動で学ぶ英語教室 (はまもと)	11:25～12:40 (75分) 大人の為のからだメンテナンスヨガ (みたに)		11:10～12:10 (60分) リフレッシュヨガ (すがはら)	10:45～11:45 (60分) ハピバス (こばやし)	
12:00	<b>NEW</b> 12:10～13:10 (60分) エンジョイエアロ (すぎやま)					12:30～13:00 ボディメイキング (いまだ)
13:00		13:00～14:00 (60分) 漫談ピクス (いまだ)				13:15～14:15 (60分) 代謝UPエクササイズ (いまだ)
14:00	13:30～15:00 (90分) 太極拳(初級) (やまもと)	14:15～14:45 ボディメイキング (いまだ)			14:00～14:30 ボディメイキング (いまだ)	
15:00					14:45～15:45 (60分) 漫談ピクス (いまだ)	15:15～16:00 (45分) ※水泳 コンディショニング
16:00			16:00～16:45 スポーツバレエ教室 バンビ (ふじた)	16:00～16:45 スポーツバレエ教室 バンビ (うえき)		
17:00	<b>スポーツバレエ教室は、自動継続となります。</b> 退会される場合は、までにお手続きください。		17:00～17:45 スポーツバレエ教室 スワンA (ふじた)	17:00～17:45 スポーツバレエ教室 スワンA・B (うえき)	<b>※火曜日 脳トレ身体運動で学ぶ英会話</b> <b>土曜日 水泳コンディショニング</b> 上記の2講座の開催会場は会議室になります。	
18:00			18:00～18:45 スポーツバレエ教室 スワンB (ふじた)	17:00～18:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (うえき)		
19:00	<b>NEW</b> 19:15～20:15 (60分) ZUMBA (もり)	19:15～20:15 (60分) バレトン (ますもと)	18:00～19:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (ふじた)	19:15～20:15 (60分) ピラティス (おおしま)		
20:00						

### 受講料 (2ヶ月 / 8回)

大人		・・・90分教室 10,320円
		・・・75分教室 8,640円
		・・・60分教室 6,880円
		・・・ハピバス 11,200円
子ども		・・・ボディメイキング 1回 500円 ※同日スタジオ教室受講されている方は310円
		・・・水泳コンディショニング 6,000円
		・・・スポーツバレエ教室 (バンビ・スワン) 9,600円 ・・・スポーツバレエ教室 (特別クラス) 14,400円 ※特別クラスは、講師が認定した受講生のみ参加いただけます。

※教室開催日・受付日は変更になる場合がございます

## 曜日・時間変更受付期間

4月13日（日） ～ 4月26日（土）まで

※空き枠への変更となるため、ご希望のクラスにお入りいただけない場合もございます。  
また、ご家族様以外の変更受付はできませんのでご了承ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。  
なお、受付時間は各日ともに20:00までとさせていただきます。  
先着順での受付となります。

## 曜日・時間変更後の新規空枠発表日

5月10日（土）13:00 ～

## 新規受付期間

5月11日（日）15:00 ～

※お申込み後のキャンセルはいたしかねます。  
途中のコース変更は一切できませんので、お申込時にご注意ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。  
なお、受付時間は各日ともに20:00までとさせていただきます。  
先着順での受付となります。

詳しくは、HP【<https://pool.nagai-park.jp/>】をご覧くださいませようよろしくお願いいたします。

長居プール TEL:06-6609-1580