











# 長居プール スタジオ教室のご案内

2023年度 4・5月期は、4月1日（土）～

	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	2F スタジオ	2F スタジオ	2F スタジオ	2F スタジオ	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) キレイになる パワーヨガ (はるや)	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		11:25~12:40 (75分) はじめての ハタヨガ (はるや)		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	12:10~13:10 (60分) 美温活リンバストレッチ (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) 流行ソングダンス (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 漫談ピクス (いまだ)	
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)	15:15~ 16:00 NEW ※水泳 コンディショニング (ながほり)	
17:00	<p>スポーツバレエ教室は、 自動継続となります。 退会する場合は、 3月10日（金）までにお手続きください。</p> 		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)	<p>※水泳 コンディショニングの 開催場所は 会議室になります。</p>	
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		NEW 19:10~20:10 (60分) パレトン (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)	19:15~20:00 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
		・・・大人スタジオ教室 2,800円 (別途施設使用料)
		・・・ハピバス 11,200円
		・・・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
子ども		・・・45分教室 (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

## 継続・曜日・時間変更受付期間

2月12日（日）～ 2月25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。  
受付開始時刻に応募多数の場合、抽選いたします。  
予めご了承ください。

## 曜日・時間変更後の新規空枠発表日

3月8日（水） 13：00 ～

## 新規受付期間

3月12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。  
受付開始時刻に応募多数の場合、抽選いたします。  
予めご了承ください。

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。  
また、新型コロナウイルス感染拡大状況によって、内容が変更になることもございますが、  
何卒ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。