

長居プール スタジオ教室のご案内

2025年8・9月期は 7月31日(木)～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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
9:00						
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	NEW 12:10～13:10 (60分) エンジョイエアロ (すぎやま)					
13:00		13:00～14:00 (60分) 漫談ピクス (いまだ)				12:30～13:00 ボディメイキング (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)	13:15～14:15 (60分) 代謝UPエクササイズ (いまだ)
15:00					14:45～15:45(60分) 漫談ピクス (いまだ)	
16:00			16:00～16:45 キッズバレエ教室 バンビ (ふじた)	16:00～16:45 キッズバレエ教室 バンビ (うえき)	15:15～16:00(45分) ※水泳 コンディショニング	
17:00		NEW	17:00～17:45 キッズバレエ教室 スワンA (ふじた)	17:00～17:45 キッズバレエ教室 スワンA・B (うえき)	スポーツバレエ教室は、 自動継続となります。 退会される場合は、 9月10日(水) までにお手続きください。	
18:00		18:00～19:00 (60分) ベーシックヨガ (ますもと)	18:00～18:45 キッズバレエ教室 スワンB (ふじた)	17:00～18:30 キッズバレエ教室 特別クラス (うえき)		
19:00	NEW		18:00～19:30 キッズバレエ教室 特別クラス (ふじた)		※火曜日 脳トレ身体運動で学ぶ英会話 土曜日 水泳コンディショニング 上記の2講座の開催会場は 会議室になります。	
20:00	19:15～20:15 (60分) ZUMBA (もり)	19:15～20:15 (60分) バレトン (ますもと)		19:15～20:15 (60分) ピラティス (おおしま)		

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
		・・・ ボディメイキング	1回500円
		・・・ 水泳コンディショニング	6,000円
子ども		・・・ キッズバレエ教室(バンビ・スワン)	9,600円
		・・・ キッズバレエ教室(特別クラス)	14,400円

※同日スタジオ教室を受講されている方は310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ことがございます

曜日・時間変更受付期間

8月3日（日） ～ 8月23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

8月30日（土） 13:00 ～

新規受付期間

8月31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