

長居プール スタジオ教室のご案内

2025年12・1月期は 11月27日(木)～

	火曜日 2Fスタジオ 会議室	水曜日 2Fスタジオ	木曜日 2Fスタジオ	金曜日 2Fスタジオ	土曜日 2Fスタジオ 会議室	日曜日 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)				9:30～10:30 (60分) ハピバス (こばやし)	
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)	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)	10:45～11:45 (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)
12:00	12:10～13:10 (60分) エンジョイエアロ (すぎやま)	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)	NEW 11:15～12:15 (60分) リラクソヨガ (てらもと)	
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	NEW 13:30～15:30(120分) 太極拳(中級) (やまもと)				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 (やぶね)	15:15～ 16:00(45分) ※水泳 コンディショニング	
17:00			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 (やぶね)	キッズバレエ教室は、 自動継続となります。 退会される場合は、 1月10日(金) までにお手続きください。 	
18:00		18:00～19:00 (60分) ベシーックヨガ (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 (やぶね)		
19:00			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
		・・・ 太極拳(中級)	13,760円
		・・・ ボディメイキング 1回500円 ※同日スタジオ教室を受講されている方は310円	
子ども		・・・ 水泳コンディショニング	6,000円
		・・・ 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) ※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。	14,400円

※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

12月7日（日） ～ 12月20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

12月23日（火） 14：00 ～

新規受付期間

12月24日（水） 10：00 ～

※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