



# ★ウェルネスセンター★ 12月 イベント開催一覧

◆問合せ先◆ 433-1124



事業名称	日(曜日)	時間	対象	定員	参加費・その他	申込・締切日	備考
乳幼児わくわく体操	7日(月)・14日(月) 21日(月)	午前10時00分～ 午前11時00分	歩き始めた1歳から3歳までの お子様と保護者の方	15組(先着順)	3,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
ベビーマッサージ	7日(月)・14日(月) 21日(月)	午前11時15分～ 午後0時15分	生後2ヶ月～1歳6か月までの お子様と保護者の方	15組(先着順)	3,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
親子スイミング	7日(月)・14日(月) 21日(月)・28日(月)	午前10時00分～ 午前11時00分	6ヶ月～3歳未満の親子	20組(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
自力整体A	7日(月)・14日(月) 21日(月)・28日(月)	午後7時15分～ 午後8時30分	16歳以上の方	15人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
小学生スイミング	11月30日(月)・7日(月) 14日(月)・21日(月)	午後5時15分～ 午後6時15分	小学生	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
JSAボール エクササイズ火曜	8日(火)・22日(火)	午前10時00分～ 午前11時30分	16歳以上の方	20人(先着順)	2,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
高齢者向け運動教室	8日(火)・22日(火)	午後0時50分～ 午後1時50分	60歳以上の方	10人(先着順)	1,000円	随時受付	定員に空きが あれば当日申込可
フラダンス(初級)	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	午前10時00分～ 午前11時00分	16歳以上の方	15人(先着順)	5,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
フラダンス(中級)	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	午前11時10分～ 午後0時10分	16歳以上の方 (初級よりステップアップした方)	15人(先着順)	5,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
JSAボール エクササイズ水曜	2日(水)・16日(水)	午後7時00分～ 午後8時30分	16歳以上の方	20人(先着順)	2,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
水中運動教室	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	午後2時00分～ 午後3時00分	60歳以上の方	30人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
太極拳(初心)	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午前9時40分～ 午前10時40分	16歳以上の方	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
太極拳(経験)	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午前10時50分～ 正午	16歳以上の方	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
太極拳(上級)	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午後1時15分～ 午後2時30分	16歳以上の方 (講師から推薦された方のみ)	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
幼児スイミング	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午後4時00分～ 午後5時00分	4歳～6歳(未就学児)	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
小学生スイミング	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午後5時15分～ 午後6時15分	小学生	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
親子スイミング	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午前10時00分～ 午前11時00分	6ヶ月～3歳未満の親子	20組(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
アロマヨガ	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午後8時00分～ 午後9時00分	16歳以上の女性の方	15人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
スモールグループ エクササイズ	3日(木)・10日(木) 17日(木)・24日(木)	午後8時00分～ 午後9時00分	16歳以上の女性の方	5人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
はじめてスイミング	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午前10時30分～ 午前11時30分	16歳以上の方	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
たのしくスイミング	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午前11時30分～ 午後0時30分	4泳法を楽しく泳ぎたい 16歳以上の方	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
ママの引き締めヨガ	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午前9時50分～ 午前10時35分	16歳以上の女性の方 (お子様連れ可)	15人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
産後の骨盤調整ヨガ	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午前10時50分～ 午前11時40分	産後2ヶ月から1年の女性 (お子様連れ可)	10人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
じっくり調整ヨガ	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午前11時50分～ 午後0時55分	16歳以上の方	15人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
女性のためのピラティス	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午後1時15分～ 午後2時30分	16歳以上の女性の方	15人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
チアダンスKids	4日(金)・11日(金) 18日(金)	午後4時45分～ 午後5時45分	4歳～小学3年生	25人(先着順)	4,500円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
チアダンスジュニア	4日(金)・11日(金) 18日(金)	午後5時45分～ 午後6時45分	小学4年生～中学3年生	25人(先着順)	4,500円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
幼児スイミング	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午後4時00分～ 午後5時00分	4歳～6歳(未就学児)	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
小学生スイミング	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午後5時15分～ 午後6時15分	小学生	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
自力整体B	4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金)	午後7時15分～ 午後8時30分	16歳以上の方	20人(先着順)	4,000円	随時受付	定員に空きが あれば途中入会可
講話とチェアエクササイ ズで楽しく介護予防	11日(金)	午前10時00分～ 午前11時30分	どなたでも可	50人(先着順)	500円(手ぬぐい付)	12月2日(水) 申込開始	