

2023年度4～7月トレーニング教室プログラム開催日

教室名	担当	曜日	時間	対象	定員	受講料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	遅刻	追加	持ち物
バレトン®ソール&フロー	池内	月	10:10～11:10	18歳以上（高校生除く）	30名	¥6,600	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10分程度	いつからでも	タオル、水分
やさしいエアロ エクササイズ	KAZUE	月	11:30～12:15	18歳以上（高校生除く）	30名	¥5,500	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
BODYPUMP	滝本	月	13:00～14:00	18歳以上（高校生除く）	20名	¥6,600	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	5分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
ヨガ&ストレッチ	KAZUE	月	14:30～15:30	18歳以上（高校生除く）	25名	¥6,600	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	5分程度	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット※あれば
アイドルダンス月	HIT'S Dance Space講師	月	16:30～17:20	年中・年長	25名	¥5,500	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10分程度	3回目まで	タオル、水分、室内シューズ
アーティストダンス月	HIT'S Dance Space講師	月	17:30～18:20	小学生	25名	¥5,500	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10分程度	3回目まで	タオル、水分、室内シューズ
BODYPUMP45	未定	月	18:45～19:30	18歳以上（高校生除く）	20名	¥5,500	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	5分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
BODYCOMBAT	未定	月	19:45～20:45	18歳以上（高校生除く）	30名	¥6,600	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
子連れ産後ヨガ	NAOMI	火	10:10～11:00	産褥期明けから産後1年までの ママと赤ちゃん	20名	¥8,000	4/16	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	7/2	いつからでも	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット※あれば、赤ちゃんを寝かせておける大きめのバスタオルとお気に入りのおもちゃなど
心と体のタメになるヨガ	NAOMI	火	11:15～12:15	18歳以上（高校生除く）	25名	¥6,600	4/16	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	7/2	10分程度	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット※あれば
リトモス	Chiko(杉野)	火	13:00～14:00	18歳以上（高校生除く）	30名	¥6,600	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	10分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
ピラティス	Chiko(杉野)	火	14:15～15:15	18歳以上（高校生除く）	25名	¥6,600	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	10分程度	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット※あれば
バレトン®スタンディング フロー30	池内	火	18:45～19:15	18歳以上（高校生除く）	30名	¥3,600	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	5分程度	いつからでも	タオル、水分
BODYPUMP	大橋	火	19:45～20:45	18歳以上（高校生除く）	20名	¥6,600	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	5分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
癒しヨガ	山内	木	10:10～11:10	18歳以上（高校生除く）	25名	¥6,600	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	5分程度	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット※あれば
BODYPUMP	大橋	木	13:00～14:00	18歳以上（高校生除く）	20名	¥6,600	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	5分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
BODYCOMBAT	大橋	木	14:30～15:30	18歳以上（高校生除く）	30名	¥6,600	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	10分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
ピラティス45	野並	木	18:45～19:30	18歳以上（高校生除く）	25名	¥5,500	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	10分程度	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット※あれば
リトモス	野並	木	19:45～20:45	18歳以上（高校生除く）	30名	¥6,600	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	10分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
アイドルダンス金	HIT'S Dance Space講師	金	16:30～17:20	年中・年長	25名	¥5,500	4/12	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	10分程度	3回目まで	タオル、水分、室内シューズ
アーティストダンス金	HIT'S Dance Space講師	金	17:30～18:20	小学生	25名	¥5,500	4/12	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	10分程度	3回目まで	タオル、水分、室内シューズ
BODYPUMP45	未定	金	18:45～19:30	18歳以上（高校生除く）	20名	¥5,500	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	5分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ
BODYCOMBAT	未定	金	19:45～20:45	18歳以上（高校生除く）	30名	¥6,600	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	10分程度	いつからでも	タオル、水分、室内シューズ

シンコースポーツアクアプラザ教室案内

◆申請期間

2/17～3/15

「申請期間とは」…HPから教室の申込ができる期間です。その期間に教室に申込をされた方の人数を把握する期間です。定員を超える教室に関しては、抽選となり申請期間に申込をされた方は抽選を受けることができません。

◆入金期間

4/1～4/7

「入金期間とは」…申請期間に申込し当選された方が当館での入金手続きする期間です。その期間に手続きがない場合は自動的にキャンセルとなります。支払いは現金もしくは、交通系のICカードのみです。

※ICカードのチャージは出来ません。また一部取り扱いが出来ない場合もございます。

また、ご入金後のキャンセル、教室の変更は致しかねます。

◆申請方法

教室に参加される場合は、申請期間内にHPの「定期教室」→「該当教室」→「予約はこちら」から申込をします。

【メール認証】【LINEアカウント】【グーグルアカウント】【Grafferアカウント】のいずれかでログインが必要となります。いずれも「メールアドレス」が必要となります。

選択されたログイン方法は、こちらでは把握できませんので、お客様自身で把握をお願い致します。

申込結果は、申請期間後にご登録いただいたメールアドレスでご確認いただくか、施設のHPに登録いただいた「ニックネーム」を掲載しますので、そちらをご覧くださいご入金期間に手続きをお願い致します。

※メールが届くよう設定をお願い致します。

◆抽選結果発表

メール…申込期間から入金期間までの間で抽選終了後に案内
HPでのニックネームの公表…入金期間の始まりからHPに掲載

◆追加の申込について

入金期間を過ぎ、空きがある教室に関しては当館での申込手続き（入金を含む）が可能です。

※一部回数の制限があるものがございます。

※トレーニング室の開催教室は、一部1回800円で参加可能な教室もございます。

※プール教室は途中からの参加でも受講料の割引はございません。

例：10回5,500円の教室に、2回目からの追加申込に関しても10回分のご入金をいただきます。

※トレーニング室の開催教室は、残りの回数分のご入金で参加いただける教室がございます。