

12月実施プログラムのご案内

※プログラム及び開催日は変更になる場合がございます。

1回制教室 (電話・窓口申込)

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
スタジオ	月	アクティブヨガ	10:00~10:45	30名	中学生以上	ALL ¥700	9・16・23
		骨盤シェイプ	11:00~11:45				
		チェアバレエエクササイズ	12:00~12:45				
		ピラティス	19:00~19:45				
		スンバ	20:00~20:45				
	火	膝痛/腰痛改善ヨガ	10:00~10:45	30名	中学生以上	3・10・17・24	
		アクティブヨガ	11:00~11:45				
		BFキックボクシング	19:00~19:45				
		ファンクショナルトレーニング	20:00~20:45				
	水	からだスキャンマッサージ	10:00~10:45	30名	中学生以上	4・11・18・25	
		スンバ	11:00~11:45				
		骨盤調整ヨガ	19:00~19:45				
	木	かんたん筋トレ	10:00~10:45	30名	中学生以上	5・12・19・26	
		エアロ初級	11:00~11:45				
		サルセーション	19:30~20:30				
	金	からだ改善体操	10:00~10:45	30名	中学生以上	6・13・20・27	
		はじめてのヨガ	11:00~11:45				
		からだ改善体操	19:00~19:45				
		BFキックボクシング	20:00~20:45				
	土	ボルトブラ	10:00~10:45	15名	中学生以上	7・14・28	
ソフトヨガ		10:00~10:45					
ピラティス		11:00~11:45					
日	サルセーション	10:00~11:00	15名	中学生以上	1・8・15		
	やさしいヨガ	11:15~12:00					

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
アリーナ	月	トランポリンフンデイスクール [WEB申込] 11/20 (水) 10:00開始	16:30~17:30 17:40~18:40	12名	小学生	¥1,500	23
		レスリングスクール [WEB申込] 11/20 (水) 10:00開始	17:00~17:50 18:00~19:00	24名	年中~年長 小学生~大人	¥1,000	9 (月)・19 (木)
	月・木						

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
プール	月	ワンデイ 子ども水泳教室	15:30~16:20	10名	年長	¥1,000	9・16・23
			16:30~17:20		小学生		
			17:30~18:20		小学生		
	月	アクアピクス	11:40~12:25	30名	中学生以上	¥700	9・16・23
			19:40~20:25				4・11・18・25

個人参加型プログラム (電話・窓口申込)

個人参加型とは？
簡単なウォーミングアップ・ゲーム形式で
交流を深めるプログラムです。

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
アリーナ	月	個人参加型フットサル	19:15~20:45	36名	中学生以上	¥700	9・23
	火	個人参加型ビックルボール (エンジョイ)	10:15~11:45	16名	中学生以上	¥700	10・17・24
		個人参加型ビックルボール (エキサイティング)	13:15~14:45				
	水	個人参加型バドミントン	19:15~20:45	16名	中学生以上	¥700	3・10・17・24
		個人参加型バレーボール	19:15~20:45				48名

月謝制・クール制教室 (窓口申込のみ)

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
スタジオ	火	フラダンス	12:30~13:30	30名	中学生以上	¥4,000	3・10・17・24
		BFKIDSアスリートスクール	15:30~16:30	15名	年中・年長	¥3,500	3・10・17・24
			17:00~18:00	小1~小4			
	木	キッズダンススクール	16:30~17:30	15名	小1~小3	¥3,500	5・12・19
			17:45~18:45	小4~小6			
	金	BFKIDSアスリートスクール	15:30~16:30	15名	年中・年長	¥3,500	6・13・20・27
17:00~18:00			小1~小4				

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
アリーナ	火	バドミントンスクール	17:15~18:45	20名	小4~中学生	¥3,000	10・17・24
	水	スラックラインスクール	16:30~17:30	15名	小学生~大人	¥3,500	4・11・18
			17:40~18:40				
木	バドミントンスクール	19:15~20:45	20名	小4~中学生	¥3,000	5・12・19	

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
プール	月	飛込教室	16:30~18:00	20名	年中~小4	¥5,500	9・16・23
			18:00~19:30		小学生		
	火~金	子どもスイミングスクール	15:30~16:30	/	年長~小学生	【週1】 ¥6,600 【週2】 ¥8,800	スクールカレンダーに準ずる
			16:30~17:30				
			17:30~18:30				

プログラム名	曜日	クラス	実施時間	定員	対象	参加費	第3期 [12月~3月]
大人 水泳教室 [窓口申込] 11/1 (金) 10:00開始	火	クロールクラス	10:30~11:20	10名	中学生以上 (参加条件有)	¥15,000	12/3・10・17・24
		初心者クラス	11:30~12:20		中学生以上		
		初級クラス	19:30~20:20		中学生以上 (参加条件有)		
	水	中級者クラス	10:30~11:20	10名	中学生以上 (参加条件有)	¥16,000	12/4・11・18・25
		木	クロールクラス	19:30~20:20	10名	中学生以上 (参加条件有)	¥15,000
	初心者クラス			中学生以上			
	金	クロールクラス	10:30~11:20	10名	中学生以上 (参加条件有)	¥15,000	12/6・13・20
			初級クラス				11:30~12:20
		スペシャルクラス	19:30~20:20			¥12,000	12/13・20

個人開放プログラム (当日窓口申込のみ) ※詳細はお問い合わせください。

場所	曜日	プログラム名	実施時間	対象	参加費	12月
アリーナ	火	個人開放バドミントン	9:30~13:00	小学生~大人	【コート1面】 ¥1,000 【大人】 ¥300 【高校生以下】 ¥150	10・17・24