

# フラダンス教室

行事名	開催月	練習日	練習時間	対象	募集定員	参加料	申込受付日	会場
フラダンス入門	4～6月	指定の火曜日 全12回	19:00～20:00	一般女性	各20名	10,200円	3月5日(土) 9:30～ 電話先着順	ドルフィンズ アリーナ (※1)
	8～9月	指定の火曜日 全8回				6,800円	7月9日(土) 9:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の火曜日 全12回				10,200円	9月10日(日) 9:30～ 電話先着順	
	1～3月	指定の火曜日 全10回				8,500円	12月10日(土) 9:30～ 電話先着順	
楽しいフラダンス	4～7月	指定の金曜日 全10回	11:05～12:05	一般女性	各20名	各7,500円	3月12日(土)10:00～ 先着順	愛知県武道館
	7～10月						6月11日(土)10:00～ 先着順	
	10～1月						9月11日(日)10:00～ 先着順	
	1～3月						12月10日(土)10:00～ 1月7日(金) 先着順	

# ピラティス教室

行事名	開催月	練習日	練習時間	対象	募集定員	参加料	申込受付日	会場
ピラティス教室	4～6月	指定の水曜日 全10回	11:15～12:15	一般	各20名	各7,500円	3月12日(土)9:30～ 先着順	愛知県武道館
	7～9月						6月11日(土)9:30～ 先着順	
	10～12月						9月11日(日)9:30～ 先着順	
	1～3月						12月10日(土)9:30～ 先着順	
ゆったりピラティス	4～6月	指定の木曜日 全10回	19:30～20:30	一般	各15名	各7,500円	3月12日(土)10:30～ 先着順	愛知県武道館
	7～9月						6月11日(土)10:30～ 先着順	
	10～12月						9月11日(日)10:30～ 先着順	
	1～3月						12月10日(土)10:30～ 先着順	

# ダンス教室

行事名	開催月	練習日	練習時間	対象	募集定員	参加料	申込受付日	会場
キッズヒップホップ A・B	4～6月	指定の水曜日 全12回	Aコース 17:00～18:00 Bコース 18:15～19:15	Aコース 小学1～4年生 Bコース 小学5年生～ 中学生	各15名	各9,000円	3月5日(土) 13:00～ 電話先着順	ドルフィンズ アリーナ (※1)
	8～9月	指定の水曜日 全8回				各6,000円	7月9日(土) 13:00～ 電話先着順	
	10～12月	指定の水曜日 全11回				各8,250円	9月10日(土) 13:00～ 電話先着順	
	1～3月					12月10日(土)13:00～ 電話先着順		

※1 愛知県体育館

# エクササイズ

行事名	開催月	練習日	練習時間	対象	募集定員	参加料	申込受付日	会場
簡単！ペリーストレッチ AB	4～6月	指定の火曜日 全12回	Aコース 13:00～13:45 Bコース 14:00～14:45	一般	各15名	各8,400円	3月5日(土) 9:30～ 電話先着順	
	8～9月	指定の火曜日 全8回				各5,600円	7月9日(土) 9:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の火曜日 全12回				各8,400円	9月10日(土) 9:30～ 電話先着順	
	1～3月	指定の火曜日 全10回				各7,000円	12月10日(日) 9:30～ 電話先着順	
やさしいエアロビクス &ピラティス	4～6月	指定の水曜日 全12回	10:00～11:15	一般	各20名	10,200円	3月5日(土) 10:30～ 電話先着順	
	8～9月	指定の水曜日 全8回				6,800円	7月9日(土) 10:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の水曜日 全11回				各9,350円	9月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
	1～3月						12月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
肩こり、むくみ、 さよなら 自分でできる 骨盤矯正・ヨガ講座	4～6月	指定の水曜日 全12回	13:00～14:00	一般女性	各15名	10,200円	3月5日(土) 10:30～ 電話先着順	ドルフィンズ アリーナ (※1)
	8～9月	指定の水曜日 全8回				6,800円	7月9日(土) 10:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の水曜日 全11回				9,350円	9月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
	1～3月						12月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
リフレッシュリンパ体操	4～6月	指定の水曜日 全12回	14:15～15:15	一般	各15名	10,200円	3月5日(土) 10:30～ 電話先着順	
	8～9月	指定の水曜日 全8回				6,800円	7月9日(土) 10:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の水曜日 全11回				各9,350円	9月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
	1～3月						12月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
ZUMBAズンバ	4～6月	指定の木曜日 全12回	18:45～19:45	一般	各15名	10,200円	3月5日(土) 10:30～ 電話先着順	
	8～9月	指定の木曜日 全8回				6,800円	7月9日(土) 10:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の木曜日 全11回				9,350円	9月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
	1～3月	指定の木曜日 全10回				8,500円	12月10日(土) 10:30～ 電話先着順	
<b>WEB 配信講座</b> オンラインで楽しむ！ バランスボール	4～5月	指定の水曜日 月2回	10:00～11:00	一般	各20名	1回600円 月ごとのレッスン回 数により月額変動	3月11日(金)10:00～	愛知県教育会館
	6月～3 月	指定の水曜日 全38回	10:00～11:00	一般	各20名	1回600円 月ごとのレッスン回 数により月額変動		

※1 愛知県体育館

# ストレッチ

行事名	開催月	練習日	練習時間	対象	募集定員	参加料	申込受付日	会場
朝はさわやか ストレッチ A・B	4～6月	指定の月曜日 全12回	A 9:30～10:50	一般	各15名	各10,200円	3月5日(土) 9:30～ 電話先着順	ドルフィンズ アリーナ (※1)
	8～9月	指定の月曜日 全8回				各6,800円	7月9日(土) 9:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の月曜日 全12回	B 11:00～12:20			各10,200円	9月10日(土) 9:30～ 電話先着順	
	1～3月	指定の月曜日 全10回				各8,500円	12月10日(土) 9:30～ 電話先着順	
ゆったりストレッチで 心も身体も リフレッシュ	4～6月	指定の月曜日 全12回	13:30～14:50	一般	各15名	10,200円	3月5日(土) 9:30～ 電話先着順	
	8～9月	指定の月曜日 全8回				6,800円	7月9日(土) 9:30～ 電話先着順	
	10～12月	指定の月曜日 全12回				10,200円	9月10日(土) 9:30～ 電話先着順	
	1～3月	指定の月曜日 全10回				8,500円	12月10日(土) 9:30～ 電話先着順	
かんたんのびのび ストレッチ	4～6月	指定の火曜日 全10回	11:25～12:25	一般	各20名	各7,500円	3月12日(土)10:30～ 教室初日 先着順	愛知県武道館
	6～9月						6月11日(土)10:30～ 教室初日 先着順	
	9～12月						9月11日(日)10:30～ 教室初日 先着順	
	12～3月						12月10日(土)10:30～ 教室初日 先着順	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室	4～6月	指定の木曜日 全10回	10:00～11:30	一般	各20名	各6,000円	3月12日(土)11:00～ 教室初日 先着順	
	7～9月						6月11日(土)11:00～ 教室初日 先着順	
	10～12月						9月11日(日)11:00～ 教室初日 先着順	
	1～3月						12月10日(土)11:00～ 教室初日 先着順	

# その他の教室

行事名	開催月	練習日	練習時間	対象	募集定員	参加料	申込受付日	会場
かけっこ教室 A・B	4～6月	指定の土曜日 全6回	Aコース 9:30～10:30 Bコース 10:45～11:45	小学生	各コース 20名	各コース 6,000円	3月12日(土)9:30～ 教室初日 先着順	愛知県武道館
	7～9月						6月11日(土)9:30～ 教室初日 先着順	
	10～12月						9月11日(日)9:30～ 教室初日 先着順	
	1～3月						12月10日(土)9:30～ 教室初日 先着順	
夏季 バスケットボール教室 A・B	8月	8月1日(月) ～5日(金) 全5回	Aコース 9:00～10:30 Bコース 11:00～12:30	Aコース 小学(4年・5年) Bコース 小学6年生、中学生	各40名	各3,500円	7月3日(日) 10:30～ 電話先着順	ドルフィンズ アリーナ (※1)
にがて克服教室	8月	8月2日(火) ～5日(金) 全4回	13:00～14:30	小学1・2年生	各20名	各4,000円	6月11日(土)9:00～ 教室初日 先着順	愛知県武道館
			14:45～16:15	小学3年生以上				

※1 愛知県体育館