

| コースNo. | コース名 | 開催曜日 | 最大定員数 | 回数 | 金額 | 担当講師 | 時間 | 場所 | 1回料金 | 7月 | | | | | 8月 | | | | | 9月 | | | | | 対象 |
|--------|----------------------|------|-------|----|--------|------------------|-------------|---------|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|--------------------------|
| | | | | | | | | | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | | | |
| 2319 | わこう・からだ健康塾A | 月 | 20 | 10 | 5,200 | 内田 恭子 | 9:30～10:30 | 剣道場 | 520 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 中高年 |
| 2320 | シェイプピラティス | 月 | 15 | 11 | 17,270 | 小川 理絵 | 10:15～11:45 | 研修会議室 | 1,570 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 16歳以上 |
| 2321 | カラダ調整ヨガ | 月 | 15 | 11 | 11,440 | 小川 理絵 | 12:30～13:30 | 研修会議室 | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 16歳以上 |
| 2322 | バレトン | 月 | 20 | 10 | 10,400 | 野尻 茜 | 9:10～9:55 | 軽スポーツ室 | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 16歳以上 |
| 2323 | オリジナルフィットネスダンス | 月 | 20 | 10 | 10,400 | 野尻 茜 | 10:10～11:10 | 軽スポーツ室 | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 16歳以上 |
| 2324 | キッズサッカー | 月 | 20 | 10 | 10,400 | 碓井 雅貴・横山 巧 | 15:15～16:15 | メインアリーナ | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 年少～年長 |
| 2325 | ジュニアサッカーA | 月 | 25 | 10 | 10,400 | 碓井 雅貴・横山 巧 | 16:30～17:30 | メインアリーナ | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 小学生 |
| 2326 | ジュニアサッカーB | 月 | 25 | 10 | 10,400 | 碓井 雅貴・横山 巧 | 17:40～18:40 | メインアリーナ | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 小学生 |
| 2327 | ジュニアサッカー選抜 | 月 | 25 | 10 | 10,400 | 碓井 雅貴・横山 巧 | 18:50～19:50 | メインアリーナ | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 小学生 |
| 2328 | ジュニアバスケットボールA | 月 | 20 | 11 | 11,440 | 富澤 昭憲 | 16:00～17:00 | サブアリーナ | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 小学1年生～3年生 |
| 2329 | ジュニアバスケットボールB | 月 | 20 | 11 | 11,440 | 富澤 昭憲 | 17:00～18:00 | サブアリーナ | 1,040 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 小学4年生～6年生 |
| 2330 | バレエ | 月 | 16 | 11 | 17,270 | 中村 絢名 | 18:45～20:15 | 軽スポーツ室 | 1,570 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 小学5年生～大人 ※女性限定 |
| 2331 | ハワイアンフラ中級 | 火 | 20 | 11 | 11,440 | 小林 直子 | 11:15～12:15 | 軽スポーツ室 | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 16歳以上 |
| 2332 | ハワイアンフラ初級 | 火 | 20 | 11 | 11,440 | 小林 直子 | 12:30～13:30 | 軽スポーツ室 | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 16歳以上 |
| 2333 | 引き締めボディA | 火 | 30 | 11 | 5,720 | 佐治 晴乃 | 13:45～14:45 | 軽スポーツ室 | 520 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 運動経験の少ない方 |
| 2334 | ジュニアバレエ | 火 | 16 | 11 | 11,440 | 梶尾 真理子 | 17:00～18:00 | 軽スポーツ室 | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学1年生～5年生 |
| 2335 | スポーツ遊びプログラム | 火 | 20 | 9 | 9,360 | SPCOM石渡 | 15:30～16:30 | サブアリーナ | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 4歳～小学2年生 |
| 2336 | キッズラクロス | 火 | 30 | 9 | 9,360 | SPCOM石渡 | 16:45～17:45 | サブアリーナ | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学生～中学生 |
| 2337 | bjアカデミーバスケットボールスクール | 火 | 25 | 11 | 17,270 | bjアカデミーコーチングスタッフ | 18:00～19:30 | サブアリーナ | 1,570 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学4年生～6年生 |
| 2338 | bjアカデミーバスケットボールスクール上 | 火 | 25 | 11 | 17,270 | bjアカデミーコーチングスタッフ | 19:30～21:00 | サブアリーナ | 1,570 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学4年生～中学生 |
| 2339 | ジュニア卓球 | 火 | 30 | 8 | 8,320 | P-CONNECTスタッフ | 17:10～18:10 | メインアリーナ | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学生 |
| 2340 | やさしいアクロバット教室 | 火 | 15 | 11 | 11,440 | 杉村 真吾 | 18:30～19:30 | 剣道場 | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学1年生～中学生 |
| 2341 | 誰でもアクロバット教室 | 火 | 15 | 11 | 11,440 | 杉村 真吾 | 19:40～20:40 | 剣道場 | 1,040 | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 小学5年生～大人 |
| 2342 | すっきりメンテナンスヨガ | 水 | 20 | 12 | 12,480 | Romi | 11:15～12:15 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 16歳以上 |
| 2343 | 大人のバドミントン教室 | 水 | 20 | 10 | 15,700 | 大木 陽子・鈴木 治子 | 10:00～11:30 | サブアリーナ | 1,570 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 16歳以上 |
| 2344 | ジュニアバドミントンA | 水 | 25 | 9 | 9,360 | 山口 英一 | 16:00～17:00 | メインアリーナ | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 小学1年生～4年生 |
| 2345 | ジュニアバドミントンB | 水 | 25 | 9 | 9,360 | 山口 英一 | 17:10～18:10 | メインアリーナ | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 小学4年生～6年生 |
| 2346 | 背骨コンディショニングC | 水 | 15 | 13 | 13,520 | 小倉 安代 | 10:30～11:45 | 研修会議室 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 16歳以上 |
| 2347 | わこう・からだ健康塾C | 水 | 15 | 13 | 6,760 | 小倉 安代 | 13:30～14:30 | 研修会議室 | 520 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 中高年 |
| 2348 | ヨガ骨盤ケア | 水 | 20 | 12 | 12,480 | 小川 理絵 | 12:30～13:30 | 柔道場 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 16歳以上 |
| 2349 | ジュニア空手水曜初級 | 水 | 30 | 12 | 12,480 | 高鍋 明大 | 16:55～17:55 | 剣道場 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 小学生・無級～5級 |
| 2350 | ジュニア空手水曜中級～上級 | 水 | 30 | 12 | 12,480 | 高鍋 明大 | 18:00～19:00 | 剣道場 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 小学生～高校生・黒帯まで |
| 2351 | キッズ体操 | 水 | 20 | 13 | 13,520 | 三井 太一 | 15:10～16:10 | サブアリーナ | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 年少～年長 |
| 2352 | ジュニア体操 | 水 | 20 | 13 | 13,520 | 三井 太一 | 16:20～17:20 | サブアリーナ | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 小学1年生～6年生 |
| 2353 | キッズバレエ | 水 | 16 | 11 | 11,440 | 金森 みずほ | 16:30～17:30 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 年少～年長 |
| 2354 | ジュニアバレエ | 水 | 16 | 11 | 11,440 | 金森 みずほ | 17:45～18:45 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 小学1年生～5年生 |
| 2355 | リラクソヨガ | 水 | 20 | 12 | 12,480 | Romi | 19:15～20:15 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 16歳以上 |
| 2356 | みるみるよくなるヨガ | 木 | 30 | 13 | 13,520 | 菅原 隆彦 | 9:40～10:40 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 16歳以上 | |
| 2357 | やさしいシェイプ・ヨガ | 木 | 30 | 13 | 13,520 | 菅原 隆彦 | 10:50～11:50 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 16歳以上 | |
| 2358 | 太極拳 | 木 | 20 | 12 | 12,480 | 高野 久枝 | 13:20～14:20 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 16歳以上 | |
| 2359 | フィットネスバレエ | 木 | 15 | 13 | 20,410 | 佐々木陽子 | 18:45～20:15 | 軽スポーツ室 | 1,570 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 中学生以上 | |
| 2360 | ベビーマトトレーニング | 金 | 10 | 9 | 9,360 | nanaco | 10:40～11:40 | 研修会議室 | 1,040 | 3日 | 10日 | 17日 | | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | | | 4日 | 11日 | 18日 | | | 生後2か月～3歳頃のお子さまとママ※兄弟入室不可 |
| 2361 | わこう・からだ健康塾D | 金 | 15 | 10 | 5,200 | 蝦名 美和 | 13:00～14:00 | 研修会議室 | 520 | 3日 | 10日 | 17日 | 休 | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | 休 | | 4日 | 11日 | 18日 | 休 | | 中高年 |
| 2362 | 引き締めボディB | 金 | 30 | 10 | 5,200 | 佐治 晴乃 | 11:30～12:30 | 軽スポーツ室 | 520 | 3日 | 10日 | 17日 | | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | | | 4日 | 11日 | 18日 | | | 運動経験の少ない方 |
| 2363 | ジュニアダンスA | 金 | 30 | 8 | 8,320 | nanaco | 16:00～17:00 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 3日 | 10日 | 17日 | 館 | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | 館 | | 4日 | 11日 | 18日 | 館 | | 年長～ |
| 2364 | ジュニアダンスB | 金 | 35 | 8 | 8,320 | nanaco | 17:10～18:10 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 3日 | 10日 | 17日 | 館 | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | 館 | | 4日 | 11日 | 18日 | 館 | | 小学1年生～ |
| 2365 | ジュニアダンス選抜 | 金 | 30 | 8 | 8,320 | nanaco | 18:20～19:20 | 軽スポーツ室 | 1,040 | 3日 | 10日 | 17日 | 日 | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | 日 | | 4日 | 11日 | 18日 | 日 | | 小学4年生～ |
| 2366 | ジュニア空手土曜中級～上級 | 土 | 30 | 11 | 11,440 | 神子 靖和 | 9:15～10:15 | 柔道場 | 1,040 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 高校生以下 |
| 2367 | ジュニア空手土曜初級 | 土 | 30 | 11 | 11,440 | 神子 靖和 | 10:15～11:15 | 柔道場 | 1,040 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 4歳～小学生以下 |
| 2368 | 背骨コンディショニングA | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |