

2024年度「第2期コース型教室」

| 8月 | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| 9月 | | | | | | |
|---------------|---------------|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

| 10月 | | | | | | |
|-----|---------------|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| 11月 | | | | | | |
|--------------|--------------|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

休館日
 X 休講日
 1 祝祭日

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
 - 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
 - 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 施設(ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート)のご利用は、営業終了の30分前までです。
 - 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
 - 品川区より休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

◆ 品川健康センター 営業時間 ◆

平日 9:00~22:30 土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~18:30

品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22 【電話】03-5782-8507

■ 成人コース ■

2024/6/3

2024年度「第2期コース型教室」募集のお知らせ

- 【期間】** 2024年8月～2024年11月
- 【応募方法】** ①インターネット(web)での応募はホームページをご確認ください。
*web応募ページリニューアルの為、品川健康センターホームページから新規で『施設利用登録』が必要となります。登録後、『イベント申込』からご応募ください。
②窓口または郵送にてご応募ください。下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】** 6月1日(土)～6月14日(金)必着
品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。
- 【結果通知】** 6月20日(木)までにメールで通知(※1、※2)
又は、返信ハガキを投函いたします。郵便事情により到着が遅れる場合があります。
※1：抽選結果メールは一斉送信しているためメールが届かない場合があります。
※2：webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、マイページ内の『イベント申込管理』から抽選結果をご確認ください。(抽選前の申込クラスの確認やキャンセル・変更も「イベント申込管理」からできます)
※3：ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
※4：結果についてのお問い合わせはご遠慮ください。
※5：定員数以上のお申込みがある場合は抽選となります。
- 【入金期間】** 6月21日(金)～7月7日(日)17:30まで
ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をお支払いください。(現金のみの取扱いとなります。)期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセルとなります。
※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。(ハガキがなくても手続きは可能です)
※各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 【第2次募集】** 7月13日(土)9:00から《スカッシュ・親子・子どもコース》を先着順にて受付開始
7月14日(日)9:00から《ゴルフ・成人コース》を先着順にて受付開始
※7月13日・14日は上記募集コース電話受付のみ。(15日から全てのコースの申込ができます)
※コースによって2次募集開始日が異なりますのでご注意ください。
- 7月15日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。
7月12日(金)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
コースの空き状況は品川健康センターのHPからご確認ください。
- 【その他】**
- webご応募の方には、毎回レッスンのお知らせメールが前日に送信されます。
 - 区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。(落選された方のキャンセル待ちの順番に関しては優先はありません)
 - 場合によっては在学・在勤の確認をさせていただきます。
 - コース受講料ご入金後は如何なる理由においても返金・変更・振替・譲渡はできません。
 - 成人コースの対象年齢は、コース開始時点で15歳以上です。
 - キャンセル待ちの方へのくり上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。繋がりにくい番号をご記入下さい。(お電話が繋がらない場合はキャンセル扱いとさせていただきます)
 - 妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合はご参加いただけません。
 - 営業時間につきましては社会情勢を考慮し判断致します。変更の際はHP・館内POPにてお知らせ致します。



【窓口・郵送】 応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください
インターネットでの応募はホームページをご確認ください

【窓口応募(郵便ハガキ)】
右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵便はがき(63円)のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください
ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください

【郵送応募(往復ハガキ)】
往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名をご記入の上投函してください

| | | | | | | |
|---------------------------|-------------|-------------------------|----------------------------|----|---|----------|
| 63 返信 健康 太郎様 | □□□□ | 申込み コース名 | スカッシュ 初級 | | | |
| | | 申込み コースNo. | NO.201 | 曜日 | 月 | 時間 18:00 |
| | | フリガナ | ケンコウ タロウ | | | |
| | | 名前 | 健康 太郎 | | | |
| | | 生年月日 | 西暦○○○○年 ○月 ○日 | | | |
| | | 住所 | 〒△△△-□□□□ 品川区○○○○-△△-□□ | | | |
| | 電話番号 | ○○○-△△△-□□□ | | | | |
| | 在勤・ 在学名 | (※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方) | | | | |
| | 所在地 (住所) | | | | | |

※返信用のはがきに宛名を記入する際に「熱で消えるペン」は使用しないで下さい。
※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないかをご確認ください。
※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認ください。

2024年度「第2期コース型教室」応募用紙

| | | | |
|---------------|-------------------------|----|-----|
| 申込み コース名 | | | |
| 申込み コースNo. | No. | 曜日 | 時間 |
| フリガナ | | | |
| 名前 | 男・女 | | |
| 生年月日 | 西暦 | 年 | 月 日 |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話 | | | |
| 在勤・ 在学名 | (※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方) | | |
| 所在地 (住所) | | | |

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません

■成人■ 2024年度「第2期(8月~11月)コース型教室」一覧表

各コース60分 (No.405・406は150分・No.501・502は90分) No.405,406を除き、全12~17回 ※教室担当者は変更になる場合があります

| コース名 | No | 曜日 | 時間 | 金額(税込) | 定員 | 担当 | 靴 | 内容 |
|--------------------|-----|----|-------|---------|------|--------|---|---|
| シェイプ&ストレッチ | 51 | 水 | 20:00 | ¥9,600 | 35名 | 宮本 | ○ | ステップを使った有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃焼と筋力UPを目指します |
| モーニングストレッチ | 52 | 火 | 9:30 | | 25名 | | | 簡単なリズム体操で身体をほぐし、脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行います |
| 健康リズム体操 | 53 | 火 | 13:00 | | 35名 | | | エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋力トレーニングを行います |
| ダンベル&シェイプストレッチ | 54 | 月 | 12:00 | ¥7,200 | 45名 | 清水 | ○ | 健康的でひきしまった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います |
| はじめて健康体操 | 55 | 木 | 14:15 | ¥10,200 | 各25名 | 卯月 | ○ | 健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います |
| 姿勢改善トレーニング | 56 | 木 | 15:30 | | | | | 姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います |
| 姿勢改善エクササイズ & ストレッチ | 57 | 水 | 9:30 | ¥9,600 | 各25名 | 河崎 | × | 猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います 使い過ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使わずに弱くなっている部分を鍛えます |
| すっきり健康運動 | 58 | 水 | 10:45 | ¥10,200 | 45名 | 堀井 | ○ | 簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能を改善していきます |
| いきいき健康体操 | 59 | 金 | 9:15 | | | | | 生活習慣病予防や改善、筋肉・骨関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います |
| 肩こり・腰痛解消教室 | 60 | 月 | 10:45 | ¥7,200 | 各25名 | 早川 | × | 肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながら、エクササイズやストレッチを行います |
| | 61 | 月 | 12:00 | | | | | |
| | 62 | 木 | 10:50 | | | | | |
| かんたんリズム体操 | 63 | 木 | 12:05 | ¥10,200 | 各25名 | 長島 | ○ | リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します |
| 筋肉トレーニング (初級) | 64 | 土 | 10:30 | ¥8,400 | 各25名 | 長島 | ○ | ダンベル・チューブ・マット等を利用して、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します |
| 筋肉トレーニング (初級) | 65 | 日 | 9:15 | | | | | 初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます |
| 筋肉トレーニング (初級) | 66 | 土 | 10:30 | | | | | ¥11,200 |
| 身体メンテナンス | 68 | 木 | 18:45 | ¥10,200 | 森田 | × | 身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整します レッスン後の身体の変化を体感して下さい | |
| 骨盤調整エクササイズ | 69 | 火 | 11:30 | ¥9,600 | toco | × | 骨盤まわりの筋肉や関節を中心に、動きやすい身体を目指したストレッチやトレーニングを行います | |
| 骨盤調整エクササイズ | 70 | 木 | 20:00 | ¥10,200 | 森田 | | | |
| 美姿勢骨盤ケア | 71 | 木 | 10:45 | ¥9,600 | 美宅 | × | 骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います | |
| 骨盤調整ストレッチ | 72 | 水 | 10:30 | ¥9,600 | 山岸 | × | 骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整をする為のストレッチを行います | |
| かんたんエアロ | 73 | 月 | 10:45 | ¥7,200 | 清水 | ○ | シンプルなお動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです | |
| 脂肪燃焼エアロ(初級) | 74 | 火 | 9:30 | ¥12,800 | 各45名 | 井草 | ○ | リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かします エアロビクスのコンビネーションも楽しめるシェイプアップクラスです ※エアロビクスに慣れてきた方が対象の初級クラスです |
| 脂肪燃焼エアロ(初級) | 75 | 日 | 9:15 | ¥11,200 | | | | プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します 音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです |
| ボクシングフィットネス | 76 | 土 | 20:00 | ¥11,900 | 島田 | ○ | プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します 音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです | |
| マーシャルワークアウト | 77 | 木 | 13:30 | ¥11,900 | 坂口 | ○ | プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します 音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです | |
| 健康麻雀(8回・150分) | 405 | 月 | 14:30 | ¥12,000 | 16名 | 内山 | × | 賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です 脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します |
| 健康麻雀(8回・150分) | 406 | 月 | 18:30 | ¥12,000 | 16名 | 内山 | × | 賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です 脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します |
| ボディクリエイト | 407 | 火 | 12:30 | ¥9,600 | 40名 | 渋谷 | ○ | セルフメンテナンスや道具を使って身体の調整を行っていきます。 肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです |
| 40代からの健康塾(14回) | A | 金 | 13:15 | ¥2,800 | 各25名 | 宮本 | ○ | 生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です 4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操などでしっかり身体を動かします いろいろな運動をご体験下さい |
| 40代からの健康塾(14回) | B | 土 | 10:30 | | | | | |
| トリム体操(90分) | 501 | 木 | 9:30 | ¥5,100 | 35名 | 高見 | ○ | 運動初心者の方でも気軽に参加ができる、健康体操教室です ウォーキングや簡単なリズム体操などの有酸素運動、マットを使った軽度な体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います |
| トリム体操(90分) | 502 | 金 | 16:00 | | | | | 20名 |
| 美姿勢ストレッチ | 80 | 火 | 19:00 | ¥11,200 | 各25名 | 山中 | × | マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスの強化を行います 美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです |
| 太極拳 | 81 | 火 | 11:45 | | | | | 呼吸法による医療体操。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式 |
| やさしい一楽太極拳(初級) | 82 | 水 | 9:30 | | | | | のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします |
| リフレッシュヨガ | 83 | 火 | 10:15 | ¥11,200 | 各25名 | toco | ○ | 初めてヨガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです 呼吸と共にヨガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします |
| | 84 | 火 | 9:15 | | | | | |
| | 85 | 水 | 12:45 | | | | | |
| | 86 | 水 | 18:45 | | | | | |
| | 87 | 水 | 20:00 | | | | | |
| | 88 | 金 | 11:00 | | | | | |
| | 89 | 金 | 20:00 | | | | | |
| 姿勢改善ヨガ | 93 | 月 | 13:15 | ¥8,400 | 各45名 | 井口 | × | ヨガで心身の調整と、すっきりとした体幹を目指すクラスです |
| アロマヨガ | 94 | 木 | 18:45 | ¥13,600 | 各25名 | NATUKI | × | ヨガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体の調整力を高めます |
| 朝のゆったりヨガ | 95 | 金 | 9:40 | ¥11,900 | 各25名 | NATUKI | × | 身近な物を使い、ゆったりと呼吸や体を意識し、心身共に調整を行います |
| ピラティス | 96 | 月 | 9:30 | ¥9,600 | 各45名 | chelcy | ○ | 骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します 筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです |
| | 97 | 月 | 20:00 | | | | | |
| | 98 | 水 | 12:00 | | | | | |
| | 99 | 木 | 12:00 | | | | | |
| 美骨盤ストレッチ | 101 | 月 | 18:45 | ¥9,600 | 25名 | 土屋 | ○ | 骨盤を意識しながらインナーマッスを刺激し、呼吸と合わせて身体を動かすことで体幹部も鍛えます |
| 氣功 | 102 | 木 | 12:15 | ¥13,600 | 45名 | 田所 | ○ | 緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単氣功「香功」、 60種類以上の病気に有効な医療氣功「内養功」を行います |
| グループセンチター | 408 | 水 | 9:30 | ¥9,600 | 45名 | SUZU | ○ | ヨガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです |
| 一楽太極拳(中級) | 409 | 水 | 10:50 | ¥12,800 | 45名 | 北村 | ○ | のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします ※やさしい一楽太極拳(初級)経験者対象です |

| コース名 | No | 曜日 | 時間 | 金額(税込) | 定員 | 担当 | 靴 | 内容 | | | | | | |
|-------------|-------------------|-------|-------|---------|---------|-------|--|--|-------|----------------------|---------|----|----------------------|---|
| バレエ | クラシックバレエ(初級) 60 | 110 | 火 | 19:00 | ¥16,000 | 各30名 | 日野 | バレエが初めての方でも参加できます インナーを鍛えるストレッチを行い、身体の芯を整えるバレエレッスンと 音楽に合わせてセンターレッスンも行います | | | | | | |
| | クラシックバレエ(初級) 60 | 111 | 金 | 11:30 | ¥17,000 | | | 経験者対象クラス(2年程度) やや難しい動きもあり、よりバレエらしくなります 期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようになります | | | | | | |
| | クラシックバレエ 初級(振付)30 | 112 | 土 | 11:25 | | | | バレエ初級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に 練習します ※クラシックバレエ(初級)金曜日クラスご参加の方が対象です | | | | | | |
| | クラシックバレエ 初級(振付)30 | 113 | 金 | 12:40 | | | | バレエ初級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に 練習します ※クラシックバレエ(初級)金曜日クラスご参加の方が対象です | | | | | | |
| | クラシックバレエ 初級(振付)30 | 114 | 土 | 12:45 | | | | バレエ初級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に 練習します ※クラシックバレエ(初級)金曜日クラスご参加の方が対象です | | | | | | |
| ダンス | フラダンス | 115 | 月 | 14:30 | ¥12,000 | 45名 | 田野岡 | 未経験の方も大歓迎です!! ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、 ハンドモーションの基礎を中心に行います | | | | | | |
| | フラダンス | 116 | 火 | 20:00 | ¥16,000 | 25名 | 大脇 | | | | | | | |
| | フラダンス | 117 | 金 | 14:30 | ¥17,000 | 45名 | 高橋 | | | | | | | |
| | はじめてタップダンス | 118 | 水 | 18:55 | ¥16,000 | 各20名 | 天野 | | | | | | | |
| | フラメンコ | 119 | 木 | 20:00 | ¥17,000 | 各20名 | 関 | | | | | | | |
| ベリーダンス(12回) | 120 | 土 | 16:05 | ¥12,000 | 25名 | SAORI | 入門~中級者まで対象のクラスです。 ※タップシューズが必要です 基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します ※ダンスシューズが必要です | | | | | | | |
| はじめてジャズダンス | 121 | 月 | 20:00 | | | | 中東の古典舞踊であるベリーダンスの基礎を習得する為のクラスです 初めての方や健康維持を目的にダンスを学びたい方も気軽に参加できます ウォーキング・リズム・回転・魅力的に踊るコツ等を基礎から練習し、 振付けへと繋がります | | | | | | | |
| スカッシュ★ | 曜日 | 開始時間 | コース名 | No | 金額(税込) | 担当 | 定員 | 曜日 | 開始時間 | No | 金額(税込) | 担当 | 定員 | * スカッシュ 60分* |
| | 月 | 10:00 | 初級 | 201 | ¥14,400 | 古家 | 6 | 月 | 14:00 | 301 | ¥12,000 | 庄司 | 6 | レッスン時間: 55分程度 レッスンまとめ: 2~3分程度 質疑応答及び備品清掃等: 2分程度 ※60分すべて運動の時間ではありません のでご了承ください |
| | 月 | 11:00 | 初級 | 202 | | | | 月 | 15:00 | 302 | | | | |
| | 月 | 12:00 | 初級 | 203 | | | | 月 | 16:00 | ※303 | | | | |
| | 月 | 13:00 | 初級 | 204 | | | | 月 | 18:00 | 304 | | | | |
| | 月 | 18:00 | 初級 | 205 | | | | 月 | 19:00 | 305 | | | | |
| | 月 | 19:00 | 初級 | 206 | | | | 月 | 20:00 | 306 | | | | |
| | 月 | 20:00 | 初級 | 207 | | | | 月 | 21:00 | 307 | | | | |
| | 火 | 10:00 | 初級 | 208 | ¥19,200 | 小林 | 6 | 火 | 9:30 | 308 | ¥16,000 | 松村 | 6 | 初級者 初めて スカッシュを する方 |
| | 火 | 11:00 | 初級 | 210 | | | | 火 | 10:30 | 309 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 火 | 12:00 | 初級 | 211 | | | | 火 | 11:30 | 310 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 火 | 13:00 | 初級 | 212 | | | | 火 | 14:00 | 311 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 火 | 14:00 | 初級 | 213 | | | | 火 | 15:00 | 312 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 火 | 15:00 | 初級 | 214 | | | | 火 | 16:00 | 313 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 火 | 17:00 | 初級 | 215 | | | | 火 | 17:20 | 314 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 18:00 | 初級 | 216 | ¥20,400 | 松岡 | 6 | 水 | 18:20 | 315 | ¥16,000 | 広瀬 | 6 | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 19:00 | 初級 | 217 | | | | 水 | 18:20 | 315 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 20:00 | 初級 | 218 | | | | 水 | 19:20 | 316 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 21:00 | 初級 | 219 | | | | 水 | 20:20 | 317 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 18:00 | 初級 | 220 | | | | 水 | 14:00 | 318 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 19:00 | 初級 | 221 | | | | 水 | 15:00 | 319 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 水 | 20:00 | 初級 | 222 | | | | 水 | 16:00 | 320 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 木 | 10:00 | 初級 | 223 | ¥19,200 | 小林 | 6 | 木 | 17:00 | 321 | ¥17,000 | 佐藤 | 6 | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 木 | 11:00 | 初級 | 224 | | | | 木 | 17:00 | 321 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 木 | 12:00 | 初級 | 225 | | | | 木 | 19:00 | 322 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 木 | 14:00 | 初級 | 226 | | | | 木 | 20:00 | 323 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 木 | 15:00 | 初級 | 227 | | | | 木 | 21:00 | 324 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| | 木 | 18:00 | 初級 | 228 | | | | 木 | 9:30 | 325 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 |
| 木 | 19:00 | 初級 | 229 | 木 | | | | 10:30 | 326 | 初級者 初心者からの 継続者 | | | | |
| 金 | 10:00 | 初級 | 231 | ¥19,200 | 井上 | 6 | 金 | 11:30 | 327 | ¥17,000 | 野地 | 6 | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 金 | 11:00 | 初級 | 232 | | | | 金 | 11:30 | 327 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 金 | 12:00 | 初級 | 233 | | | | 金 | 13:30 | 328 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 金 | 13:00 | 初級 | 234 | | | | 金 | 14:00 | 328 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 金 | 18:00 | 初級 | 235 | | | | 金 | 15:00 | 329 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 金 | 19:00 | 初級 | 236 | | | | 金 | 16:00 | 330 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 金 | 20:00 | 初級 | 237 | | | | 金 | 17:20 | 331 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 10:00 | 初級 | 238 | ¥16,800 | 井上 | 6 | 土 | 18:20 | ※332 | ¥17,000 | 松村 | 6 | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 11:00 | 初級 | 239 | | | | 土 | 18:20 | ※332 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 12:00 | 初級 | 240 | | | | 土 | 19:20 | 333 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 13:00 | 初級 | 241 | | | | 土 | 20:20 | 334 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 15:00 | 初級 | 242 | | | | 土 | 9:30 | 335 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 16:00 | 初級 | 243 | | | | 土 | 10:30 | 336 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 土 | 17:00 | 初級 | 244 | | | | 土 | 11:30 | 337 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 10:00 | 初級 | 245 | ¥16,800 | 青戸 | 6 | 日 | 12:30 | 348 | ¥14,000 | 庄司 | 6 | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 11:00 | 初級 | 246 | | | | 日 | 13:30 | 347 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 12:00 | 初級 | 247 | | | | 日 | 14:30 | 349 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 13:00 | 初級 | 248 | | | | 日 | 15:30 | 350 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 15:00 | 初級 | 249 | | | | 日 | 16:30 | 351 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 16:00 | 初級 | 250 | | | | 日 | 18:00 | 352 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |
| 日 | 17:00 | 初級 | 251 | | | | 日 | 19:00 | 353 | | | | 初級者 初心者からの 継続者 | |

※ ★印のクラスは、1次募集では
それぞれの★印の枠内で、
お1人様1クラスのご応募となります