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	10月					11月					12月				
わこう・からだ健康塾A	月	20	9	4,680	内田　恭子	9:30～10:30	剣道場	520		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
バレトン	月	20	11	11,440	野尻　茜	10:00～10:45	軽スポーツ室	1,040		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
ジュニアバスケットボールA	月	20	11	11,440	冨澤　昭憲	16:00～17:00	サブアリーナ	1,040		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
ジュニアバスケットボールB	月	20	11	11,440	冨澤　昭憲	17:00～18:00	サブアリーナ	1,040		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
バレエ	月	16	11	17,270	中村　絢名	18:45～20:15	軽スポーツ室	1,570		5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日		7日	14日	21日	28日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
ｂｊアカデミーバスケットボールスクール上級	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		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
ジュニア卓球	火	30	9	9,360	P-CONNECTスタッフ	17:10～18:10	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		1日	8日	15日	22日	29日
やさしいアクロバット教室	火	15	11	11,440	杉村　眞吾	18:30～19:30	剣道場	1,040		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
誰でもアクロバット教室	火	15	11	11,440	杉村　眞吾	19:40～20:40	剣道場	1,040		6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日
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		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
大人のバドミントン教室	水	20	8	12,560	大木　陽子・鈴木治子	10:00～11:30	サブアリーナ	1,570		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
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		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
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		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
背骨コンディショニングC	水	15	11	11,440	小倉　安代	10:30～11:45	剣道場	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
わこう・からだ健康塾C	水	15	11	5,720	小倉　安代	13:30～14:30	研修会議室	520		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
ヨガ骨盤ケア	水	20	11	11,440	小川　理絵	12:30～13:30	柔道場	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
ジュニア空手水曜初級	水	30	11	11,440	高鍋　明大	16:55～17:55	剣道場	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
ジュニア空手水曜中級～上級	水	30	11	11,440	高鍋　明大	18:00～19:00	剣道場	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
キッズ体操	水	20	10	10,400	三井　太一	15:10～16:10	サブアリーナ	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
ジュニア体操	水	20	10	10,400	三井　太一	16:20～17:20	サブアリーナ	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
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		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
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		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
リラックスヨガ	水	20	12	12,480	Romi	19:15～20:15	軽スポーツ室	1,040		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日
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	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日	31日
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	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日	31日
太極拳	木	20	12	12,480	高野　久枝	13:20～14:20	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		3日	10日	17日	24日	31日
フィットネスバレエ	木	15	12	18,840	佐々木陽子	18:45～20:15	軽スポーツ室	1,570	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日	31日
ベビーマトレーニング	金	10	9	9,360	nanaco	10:40～11:40	研修会議室	1,040	2日	9日	16日		30日	6日	13日	20日			4日	11日	18日		
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	2日	9日	16日	休	30日	6日	13日	20日	休		4日	11日	18日	休	
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	2日	9日	16日		30日	6日	13日	20日			4日	11日	18日		
ジュニアダンス A	金	30	10	10,400	nanaco	16:00～17:00	軽スポーツ室	1,040	2日	9日	16日	館	30日	6日	13日	20日	館		4日	11日	18日	館	
ジュニアダンスB	金	35	10	10,400	nanaco	17:10～18:10	軽スポーツ室	1,040	2日	9日	16日		30日	6日	13日	20日			4日	11日	18日		
ジュニアダンス選抜	金	30	10	10,400	nanaco	18:20～19:20	軽スポーツ室	1,040	2日	9日	16日	日	30日	6日	13日	20日	日		4日	11日	18日	日	
ロックダンス	金	20	10	5,200	ROKU	20:30～21:30	軽スポーツ室	520	2日	9日	16日		30日	6日	13日	20日			4日	11日	18日		
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	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
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	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
背骨コンディショニングA	土	15	11	11,440	爲井　佳代	10:00～11:15	剣道場	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
背骨コンディショニングB	土	15	11	11,440	爲井　佳代	11:30～12:45	剣道場	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
ブラジリアン柔術	土	30	10	10,400	藁谷　浩一	11:30～12:30	柔道場	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
キッズダンス入門	土	16	12	12,480	倫子	12:15～13:00	軽スポーツ室	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
キッズダンス初級	土	20	12	12,480	倫子	13:15～14:00	軽スポーツ室	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
ハワイアンフラ	土	30	9	9,360	保坂　奈緒美	15:30～16:30	軽スポーツ室	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
ジュニアダンス初級	土	30	13	13,520	SARA	16:45～17:45	軽スポーツ室	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
ジュニアダンス中級	土	30	13	13,520	SARA	17:50～18:50	軽スポーツ室	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	
ジュニアダンス上級	土	30	13	13,520	SARA	18:55～19:55	軽スポーツ室	1,040	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日	

2026/10/1～2026/12/31

※金曜Jrダンス AB選、保護者見学ラスト5分のみOK(最終日20分前）体験の保護者、扉の外からご見学ください

※土曜Jrダンス初中上、保護者見学ラスト10分のみOKです

（時間前に廊下からの見学は禁止です）

会場確保　剣道場　研修会議室　メイン　発表会　体験NG