

2026(令和8)年度フィットネス講座 (ピラティス)

「やさしいピラティス」月曜日

時間 9:50~10:50 定員 20名

日 程						
1期	4月	6	13	20	27	
	5月	11	18	25		
	6月	★1	8	15	22	
2期	7月	6	13	27		
	8月	3	10	17	24	★31
	9月	7	14	21		
3期	10月	5	19	26		
	11月	2	9	16	23	★30
	12月	7	14	21		
4期	1月	4	18	25		
	2月	1	8	15	22	
	3月	★1	8	15	29	
受講料	11,000円(税込) ※1期(全11回)ごとの料金					

「夜のピラティス」水曜日

時間 20:00~21:00 定員 21名

日 程						
1期	4月	1	8	15	22	
	5月	13	20	27		
	6月	★3	10	17	24	
2期	7月	1	8	15	22	
	8月	5	19	26		
	9月	★2	9	16	30	
3期	10月	7	14	21	28	
	11月	11	18	25		
	12月	★2	9	16	23	
4期	1月	6	13	20	27	
	2月	3	10	17		
	3月	★3	10	17	24	
受講料	11,000円(税込) ※1期(全11回)ごとの料金					

「朝のピラティス」木曜日

時間 10:30~11:30 定員 21名

日 程						
1期	4月	2	9	16	23	
	5月	14	21	28		
	6月	★4	11	18	25	
2期	7月	2	9	16	30	
	8月	6	20	27		
	9月	★3	10	17	10/1	
3期	10月	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	★26	
	12月	3	10	17		
4期	1月	7	14	21	28	
	2月	4	18	25		
	3月	★4	11	18	25	
受講料	11,000円(税込) ※1期(全11回)ごとの料金					

「理学療法士による ポールピラティス」土曜日

時間 18:10~18:55 定員 15名

日 程						
1期	4月	4	11	★18		
	5月	9	16	23		
	6月	6	13	★20		
2期	7月	4	11	18		
	8月	1	8	★22		
	9月	5	12	19		
3期	10月	3	10	★17		
	11月	7	14	21		
	12月	5	12	★19		
4期	1月	9	16	23		
	2月	6	13	★20		
	3月	6	13	20		
受講料	9,000円(税込) ※1期(全6回)ごとの料金					

【場所】 ラスタホール 3階 健康ルーム

【持ち物】 ヨガマット (貸し出し用あり)

【対象】 一般 (高校生) 以上

【重要なお知らせ】

ホームページでの追加募集、欠席の連絡 (072-781-4888) や受講料の納入等、すべて、フィットネスラスタ (ラスタホール4階) で行います。

【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00~20:45 日祝10:00~16:45

火曜休館日 (火曜祝休日の場合、翌平日休館、年末年始1/29~1/3)

【キャンセル規定】

講座開講初日の3日前の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。

講座開講初日の3日前が休館日の場合はその前日になります。

キャンセルとは全日程キャンセルの場合です。1回ごとの返金はしません。

【確認事項等】

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。ご了承ください。

入室は15分前からです。それより前に入ることはご遠慮ください。

【継続希望される方へ】

★の日から白抜きの日までに次回の受講料を添えてお申込みください。

【新たに受講を希望される方へ】

① 受講希望の方は、随時事務所にお申出ください。キャンセル待ち登録をします。

② 各期ごとに白抜きの翌日以降に空きがあれば、登録順にご連絡します。