

# 定期教室開催日程一覧表(10月-12月)

No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目			
大人向け定期教室	1	月曜日	シェイプアップエアロ	10:45-11:45	研修室	10月7日	10月21日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日					
	2	月曜日	卓球教室	9:30-11:30	小体育室	10月7日	10月21日	11月18日	11月25日	12月9日	12月16日						
	3	月曜日	バドミントン教室	13:00-15:00	小体育室	10月7日	10月21日	11月18日	11月25日	12月9日	12月16日						
	4	火曜日	太極拳	9:30-10:30	武道室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	5	火曜日	やさしいヨガ	10:45-11:45	武道室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月24日		
	6	火曜日	リフレッシュヨガ	20:15-21:15	研修室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	7	水曜日	フラダンス①	11:30-12:30	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	8	水曜日	リラックスヨガ	12:40-13:40	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	9	水曜日	ZUMBA①	13:55-14:55	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	10	水曜日	骨盤調整エクササイズ	19:00-20:00	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	11	水曜日	ZUMBA②	20:15-21:15	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	12	木曜日	アロマヨガ	9:20-10:20	研修室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日		
	13	木曜日	フラダンス②	10:30-11:30	研修室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日		
	14	木曜日	ボディケア	11:40-12:40	研修室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日		
	15	木曜日	らくらく健康エクササイズ	12:45-13:45	研修室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日		
	16	木曜日	ビューティーピラティス	13:55-14:55	研修室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日		
	17	木曜日	ヨガ	19:00-20:00	武道室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日		
	18	金曜日	かんたんピラティス	10:20-11:20	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日			
	19	金曜日	姿勢改善体操	11:30-12:30	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日			
	20	金曜日	ボディメイク体操	12:40-13:40	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日			
No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目			
親子・子ども向け定期教室	30	月曜日	すくすく赤ちゃん産後ケア	9:30-10:30	研修室	10月7日	10月21日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日					
	31	月曜日	川崎フロンターレフットサル教室①	15:50-17:00	大体育室	10月7日	10月21日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日					
	32	月曜日	川崎フロンターレフットサル教室②	17:10-18:20	大体育室	10月7日	10月21日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日					
	33	火曜日	キッズバレエ	15:30-16:30	研修室	10月1日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日		
	34	火曜日	ジュニアバレエ	16:45-17:45	研修室	10月1日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日		
	35	火曜日	空手教室 初級	15:00-16:00	武道室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	36	火曜日	空手教室 中級	16:00-17:00	武道室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	37	火曜日	空手教室 上級	17:00-18:00	武道室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	38	火曜日	女子バスケットボール教室①	16:30-17:50	小体育室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	39	火曜日	女子バスケットボール教室②	18:00-19:20	小体育室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日		
	40	水曜日	よちよち親子	9:10-10:10	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	41	水曜日	わんぱく親子	10:20-11:20	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	42	水曜日	キッズテニス	15:30-16:30	小体育室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	43	水曜日	ジュニアテニス	16:45-17:45	小体育室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	44	水曜日	キッズチア	15:10-16:10	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	45	水曜日	ジュニアチア初級	16:25-17:25	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	46	水曜日	ジュニアチア中級	17:40-18:40	研修室	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日		
	47	木曜日	キッズダンス	15:20-16:20	武道室	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日		
	48	木曜日	ジュニアダンス①	16:30-17:30	武道室	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日		
	49	木曜日	ジュニアダンス②	17:40-18:40	武道室	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日		
	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目		
	50	木曜日	川崎プレブサunders バスケットボール教室 フラッシュ(男女)	15:30-16:20	小体育室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日
	51	木曜日	川崎プレブサunders バスケットボール教室 ライトニング(男子)	16:30-17:20	小体育室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日
	52	木曜日	川崎プレブサunders バスケットボール教室 フリッツ(男子)	18:00-18:50	小体育室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日
	53	木曜日	川崎プレブサunders バスケットボール教室 フリッツ(女子)	19:20-20:10	小体育室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日
	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目		
	54	金曜日	親子フィットリトミック	9:10-10:10	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日			
55	金曜日	キッズ体操	15:00-15:55	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日				
56	金曜日	ジュニア体操①	16:00-16:55	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日				
57	金曜日	ジュニア体操②	17:00-17:55	研修室	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日	11月22日	12月6日	12月13日	12月27日				
ワゴン	火曜日	グループフィット①	19:00-20:00	研修室	10月1日	10月8日	10月15日	10月29日	11月5日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日			
	木曜日	グループフィット②	20:15-21:15	武道室	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日			
	月曜日	スーパー体育塾①	15:30-16:30	小体育室	10月7日	11月18日	12月9日										
	月曜日	スーパー体育塾②	17:00-18:00	小体育室	10月7日	11月18日	12月9日										
	水曜日	カルッツかわさきHEAT-UP①	15:30-16:30	武道室	10月16日	11月20日	12月18日										
水曜日	カルッツかわさきHEAT-UP②	17:00-18:00	武道室	10月16日	11月20日	12月18日											

※1日程が変更になる場合がございますので、予めご了承ください  
 ※2曜日により、開催日程が変則になることがありますので、開催スケジュールをご覧ください  
 ※3妊娠中の方は同意書の記入が必要です、インストラクターまたはスタッフまでお申し出ください

