

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月	9:45~11:00 ハッピー (♥/★) ※登録制	11:00~12:00 エアロピクス 中級 (♥♥♥/★★) 歩く動作と走る動作を行なうクラス			14:00~14:30 青竹ストレッチ (♥/★)			16:20~17:20 ●キッズヒップホップ ※登録制 ※4才~小3まで	17:30~18:30 ●キッズヒップホップ ※登録制 ※小4~中学生まで		19:15~20:15 【月曜イベントクラス】 お客様に合わせた、期間限定レッスン等を開講します。 対象・内容・時間等は別途お知らせ致します。	20:30~21:15 ラテンダンス 初心者でもOK! 楽しくて陽気なダンスレッスン
火	9:45~11:00 ハッピー (♥/★) ※登録制	11:00~12:00 パワー系ヨガ (♥♥/★) ストレス発散やダイエット、身体の歪み改善に効果的なアメリカ式ヨガ	12:30~13:50 ○太極拳 (初心者向け) (♥/★) 初心者向けの太極拳を行なった後に、気功による健康法を取り入れたクラス	14:00~14:30 ストレッチ (♥/★)	14:45~15:45 ○クラシックバレエ (♥♥/★) ※登録制 ※成人クラス		16:05~16:55 ●クラシックバレエ ※登録制 ※3才~小1まで	17:15~18:05 ●クラシックバレエ ※登録制 ※小2~小5まで	18:05~19:05 ●クラシックバレエ ※登録制 ※小6~	19:30~20:30 エアロピクス 筋内コンディショニング (♥♥/★) 全身をバランスよくトレーニングするクラス		
水		11:00~12:00 らくらくウォーク 初・中級 (♥♥/★) 簡単なローインパクト(歩く動作)のクラス		14:00~18:30 【水曜 シーズンプログラム】 お客様のニーズに合わせた、期間限定レッスン等を開講します。 対象・内容・時間等は別途お知らせ致します。				17:20~18:30 ●空手道教室 (♥♥/★★) ※登録制	18:40~19:50 ●空手道教室 (♥♥/★★) ※登録制		20:15~21:00 ヨガティスハスボリジナル (♥♥/★★) ※登録制 リラックスしながら身体の歪みを改善	
木	9:45~11:00 ハッピー (♥/★) ※登録制	11:00~12:00 らくらくジョグ (♥♥/★★) 走ったりジャンプしたりする動作を取り入れたクラス			14:00~14:30 ストレッチ (♥/★)		16:45~17:45 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※小学生	18:00~19:00 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※小学生	19:15~20:15 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※小学生	20:30~21:15 エアロピクス 初・中級 (♥♥/★★) 走ったり跳んだりする動作を取り入れたクラス		
金	9:45~11:00 ハッピー (♥/★) ※登録制	11:00~12:00 エアロピクス 中級 (♥♥♥/★★) 歩く動作と走る動作を行なうクラス	12:15~13:15 ステップ 初・中級 (♥♥/★★) ステップ台を使った動きに慣れてきた方のクラス	13:45~14:30 アロマテラピーストレッチ (♥/★)			16:45~17:45 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※小学生	18:00~19:00 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※小学生	19:15~20:15 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※小学生	20:30~21:15 ピラティス (♥/★) 体幹トレーニング+ストレッチも充分に		
土	10:00~11:00 シニア (♥/★★) ※登録制	11:00~12:00 らくらくウォーク 中級 (♥♥/★★) ローインパクトの中で動きを楽しむクラス	12:15~14:30 【土曜 イベントクラス】 お客様のニーズに合わせた、期間限定レッスン等を開講します。 対象・内容・時間等は別途お知らせ致します。			14:50~16:00 ●空手道教室 (♥♥/★★) ※登録制 ※講師の推薦があった方	16:20~17:20 ●キッズヒップホップ ※登録制 ※4才~小3まで	17:30~18:30 ●キッズヒップホップ ※登録制 ※小4~中学生まで	18:45~20:15 ●エイバックスダンスマスター ※登録制 ※中学生			
日	10:00~12:00 ●クラシックバレエ ※登録制(講師の許可が必要) ※小6~	12:15~14:30 【日曜 シーズンプログラム】 お客様のニーズに合わせた、期間限定レッスン等を開講します。 対象・内容・時間等は別途お知らせ致します。										

※『♥』のマークは運動強度を表し、『★』のマークは難易度を表しています。 ※赤枠は16歳以上のクラブ会員専用、黒枠はジュニア会員専用のプログラムです。
 ■登録制有料プログラムへの参加をご希望される方は、フロントにてお手続きください。定員により順番待ちとなるプログラムもございますのでご了承ください。
 ■正会員の方は、『クラシックバレエ』『太極拳』のプログラムに無料で登録できます。正会員以外の方は会員種別により料金が異なります。
 ■『ハッピー』は50歳以上の方、『シニア』は60歳以上の方が対象で、スタジオとプールを利用する登録制プログラムです。(水曜はプールのみ)

ご不明な点はお問い合わせください。
 **八王子スポーツクラブ**
 フリーダイヤル
0120-045-846
 042-626-2792 / FAX 042-626-5557
<http://www.hachioji-sc.jp>

◎クラブ会員(16才以上) 登録制プログラム

・ハッピークラス	月・木	9:45~10:30
	火・金	9:45~10:30
・シニアクラス	土曜	10:00~11:00
・太極拳	火曜	12:30~13:50
・クラシックバレエ	火曜	14:45~15:45

◎ジュニア会員 専用プログラム …ジュニア会員 専用プログラムに参加するには、フロントにて曜日と時間の登録手続きが必要です。

・キッズヒップホップ

ジュニア向けのヒップホップクラス。曲に合わせて楽しく踊ります。身体機能を高めるだけでなく、表現力も養います。

【4才~小3】
 月・土 16:20~17:20
 【小4~中学生】
 月・土 17:30~18:30

・クラシックバレエ

クラシックバレエならではの上品で優雅な身のこなしを身に付けて、美しい姿勢に磨きをかけます。

・エンジェル(3才~小1) 火 16:05~16:55
 ・キッズ(小2~小5) 火 17:15~18:05
 ・ジュニア(小6~) 火 18:05~19:05

(講師の許可が必要)
 ・ジュニア(小6~) 日 10:00~12:00

・空手道教室

空手を通じて心身ともに強くなりましょう。全日本空手道連盟公認指導員、糸東流泊親会所属で三段を持つ講師陣が指導する空手道教室です。

【5才~小中学生】
 水 17:20~18:30 / 18:40~19:50
 【講師の推薦があった方】
 土 14:50~16:00

・エイバックスダンスマスター

エイバックスならではのハイクオリティが、未来への大きなチャンスを広げます。

※小学生対象
 【スターター】 木・金 16:45~17:45
 【ベーシック】 木・金 18:00~19:00
 【ノービス】 木・金 19:15~20:15

※中学生対象
 【ティーン】 土 18:45~20:15

システム等詳しくはお問い合わせください。