

## 平成30年度 第1期(4~6月)定期運動教室 開講日程・料金表

※塗りつぶしは、新規開講の教室

教室名	曜日・時間		日程詳細			回数 /期	定期料金 /期 (税込価格)	
			4月	5月	6月			
初めてのヨガ	月	10:00~11:00	(60分)	9、16、23	7、14、21、28	4、11、18	10	¥5,400
ルンルン Step		19:30~20:15	(45分)	2、9、16、23	7、14、21、28	4、11、18	11	¥4,730
Body Excite		20:30~21:15	(45分)	2、9、16、23	7、14、21、28	4、11、18	11	¥4,730
気功体操 (会場:軽運動室2)		20:00~21:00	(60分)	2、9、16、23	7、14、21、28	4、11、18	11	¥5,940
初めてのエアロビクス	火	10:00~11:00	(60分)	3、10、24	1、8、22、29	5、12、26	10	¥5,400
ポールリラクゼーション		11:15~12:00	(45分)	3、10、24	1、8、22、29	5、12、26	10	¥4,300
フラダンス (会場:軽運動室2)		10:00~11:00	(60分)	3、10、24	1、8、29	5、12、26	9	¥4,860
骨盤底筋トレーニングヨガ		13:45~14:45	(60分)	3、10、24	1、8、22、29	5、12	9	¥4,860
キッズチャレンジ (対象:4~6歳)		15:30~16:15	(45分)	3、10、24	8、22、29	5、12	8	¥3,440
体育が好きになる教室 (対象:低学年)		16:30~17:30	(60分)	10、24	1、8、22、29	5、12、26	9	¥4,860
ボディバランス		19:15~20:15	(60分)	3、10、24	8、22、29	5、12	8	¥4,320
アナトミック骨盤ヨガ®		20:30~21:30	(60分)	3、10、24	1、8、22、29	5、12	9	¥4,860
ボディメイキング		水	10:00~10:45	(45分)	4、11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	11
ピラティス	11:00~12:00		(60分)	4、11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	11	¥5,940
トライアス体操	13:45~14:45		(60分)	4、11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	11	¥5,940
キッズチャレンジ (対象:4~6歳)	15:30~16:15		(45分)	11、25	9、23、30	6、13、20、27	9	¥3,870
スリムDE筋トレ	19:00~20:00		(60分)	4、11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	11	¥5,940
リフレッシュヨガ	20:15~21:15		(60分)	4、11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	11	¥5,940
朝ヨガ	木	10:00~10:45	(45分)	12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	10	¥4,300
バレトン		11:00~11:45	(45分)	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	11	¥4,730
太極拳 (会場:武道館)		11:00~12:00	(60分)	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	11	¥5,940
エンジョイエアロ		13:00~14:00	(60分)	12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	10	¥5,400
太極扇		15:40~16:40	(60分)	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	11	¥5,940
ジュニアカンフー		16:50~17:50	(60分)	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	11	¥5,940
カンフー		18:00~19:00	(60分)	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	11	¥5,940
Body Excite		19:15~20:15	(60分)	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	11	¥5,940
ボディバランス		20:30~21:30	(60分)	5、12、19、26	10、17、31	7、14、21	10	¥5,400
KaQiLa ~カキラ~		金	10:00~11:00	(60分)	6、13、20、27	11、25	1、8、15、22、29	11
ストレッチング (会場:武道場)	14:00~15:00		(60分)	6、13、20、27	11、18、25	8、15、22	10	¥5,400
キッズチャレンジ (対象:3・4歳)	15:30~16:15		(45分)	6、13、27	11、25	1、8、15、22	9	¥3,870
体育が好きになる教室	16:30~17:30		(60分)	6、13、27	11、25	1、8、15、22	9	¥4,860
ヨガ	19:30~20:30		(60分)	6、13、20、27	11、18、25	1、8、15	10	¥5,400
バレトン	20:45~21:30		(45分)	6、13、20、27	11、18、25	1、8、15	10	¥4,300
ボディバランス	土	15:00~16:00	(60分)	7、14、21	12、19、26	9、16	8	¥4,320

★振替制度とは・・・定期申込の方に限り、期内3回まで他教室への振替受講が可能です。※要予約。

★都度料金とは・・・その都度、ご都合の良い日のみ受講される場合の料金です。(1回あたり:60分教室 1,080円、45分教室860円)

★回数券利用・・・各回数券をご購入いただき、ご都合の良い日に受講いただけます。