

## 平成30年度 第3期(10~12月)定期運動教室 開講日程・料金表

※塗りつぶしは、新規開講または変更の教室

| 教室名                       | 曜日・時間 |                   | 日程詳細          |              |         | 回数<br>/ 期 | 定期料金<br>/ 期<br>(税込価格) |
|---------------------------|-------|-------------------|---------------|--------------|---------|-----------|-----------------------|
|                           |       |                   | 10 月          | 11 月         | 12 月    |           |                       |
| 初めてのヨガ                    | 月     | 10:00~11:00 (60分) | 15、22、29      | 5、12、19、26   | 3、10、17 | 10        | ¥5,400                |
| キッズチャレンジYOGA              |       | 15:30~16:15 (45分) | 15、22、29      | 5、12、19、26   | 3、10、17 | 10        | ¥4,300                |
| ルンルン Step                 |       | 19:30~20:15 (45分) | 15、22、29      | 5、12、19、26   | 3、10、17 | 10        | ¥4,300                |
| Body Excite               |       | 20:30~21:15 (45分) | 15、22、29      | 5、12、19、26   | 3、10、17 | 10        | ¥4,300                |
| 太極拳<br>(会場:軽運動室2)         |       | 20:00~21:00 (60分) | 15、29         | 5、12、26      | 3       | 6         | ¥3,240                |
| ストレッチポール                  | 火     | 10:00~10:45 (45分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥3,870                |
| かんたんステップ                  |       | 11:00~11:45 (45分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥3,870                |
| フラダンス<br>(会場:軽運動室2)       |       | 10:00~11:00 (60分) | 2、9、23        | 6、13、27      | 4、11    | 8         | ¥4,320                |
| 骨盤底筋トレーニングヨガ              |       | 13:45~14:45 (60分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥4,860                |
| キッズチャレンジ<br>(対象:4~6歳)     |       | 15:30~16:15 (45分) | 2、9、23、30     | 6、27         | 4、11    | 8         | ¥3,440                |
| 体育が好きになる教室<br>(対象:低学年)    |       | 16:30~17:30 (60分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥4,860                |
| 初めてのヨガ<br>(会場:軽運動室2)      |       | 19:00~20:00 (60分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥4,860                |
| バレトン&<br>骨盤底筋トレーニングヨガ     |       | 19:15~20:15 (60分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥4,860                |
| アナトミック骨盤ヨガ®               |       | 20:30~21:30 (60分) | 2、9、23、30     | 6、13、27      | 4、11    | 9         | ¥4,860                |
| ボディメイキング                  | 水     | 10:00~10:45 (45分) | 3、10、17、31    | 7、14、21、28   | 5、12、19 | 11        | ¥4,730                |
| ピラティス                     |       | 11:00~12:00 (60分) | 3、10、17、31    | 7、14、21、28   | 5、12、19 | 11        | ¥5,940                |
| トライアス体操                   |       | 13:45~14:45 (60分) | 3、10、17、24、31 | 7、14、21、28   | 5、12、19 | 12        | ¥6,480                |
| キッズチャレンジ<br>(対象:4~6歳)     |       | 15:30~16:15 (45分) | 3、10、17、24、31 | 7、14、21、28   | 5、12、19 | 12        | ¥5,160                |
| スリムDE筋トレ                  |       | 19:00~20:00 (60分) | 3、17、24、31    | 7、14、21、28   | 5、12、19 | 11        | ¥5,940                |
| リフレッシュヨガ                  |       | 20:15~21:15 (60分) | 3、10、17、24    | 7、14、21、28   | 5、12、19 | 11        | ¥5,940                |
| うたごえ教室<br>(会場:会議室)        | 木     | 10:00~11:00 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、22、29 | 6、20    | 11        | ¥5,940                |
| バレトン                      |       | 10:00~11:00 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、22    | 6、20    | 10        | ¥5,400                |
| 太極拳                       |       | 11:15~12:15 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、29    | 6、20、27 | 11        | ¥5,940                |
| エンジョイエアロ                  |       | 13:00~14:00 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、29    | 6、20    | 10        | ¥5,400                |
| 太極扇                       |       | 15:40~16:40 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、22、29 | 6、20    | 11        | ¥5,940                |
| ジュニアカンフー                  |       | 16:50~17:50 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、22、29 | 6、20    | 11        | ¥5,940                |
| カンフー                      |       | 18:00~19:00 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、22、29 | 6、20    | 11        | ¥5,940                |
| Body Excite               |       | 19:15~20:15 (60分) | 4、11、18、25    | 1、8、15、22、29 | 6、20    | 11        | ¥5,940                |
| ダイナミック コアトレ<br>(会場:軽運動室2) |       | 20:30~21:15 (45分) | 11、25         | 1、8、15、22、29 | 6、20    | 9         | ¥3,870                |
| ピラティス                     |       | 20:30~21:30 (60分) | 11、18         | 1、15、29      | 6、20    | 7         | ¥3,780                |
| KaQiLa<br>~カキラ~           | 金     | 10:00~11:00 (60分) | 5、12、19、26    | 2、9、16、30    | 7、21    | 10        | ¥5,400                |
| ストレッチング<br>(会場:武道場)       |       | 14:00~15:00 (60分) | 5、19、26       | 2、16、30      | 7、21    | 8         | ¥4,320                |
| キッズチャレンジ<br>(対象:3・4歳)     |       | 15:30~16:15 (45分) | 5、12、19、26    | 2、9          | 7、21    | 8         | ¥3,440                |
| 体育が好きになる教室                |       | 16:30~17:30 (60分) | 5、12、19、26    | 2、9          | 7、21    | 8         | ¥4,320                |
| ヨガ                        |       | 19:30~20:30 (60分) | 5、12、19、26    | 2、9、16       | 7、21    | 9         | ¥4,860                |
| バレトン                      |       | 20:45~21:30 (45分) | 5、12、19、26    | 2、9、16       | 7、21    | 9         | ¥3,870                |

★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。