

## 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 / 期	定期料金 / 期 (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 (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 (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 (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 (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 (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& 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 (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 (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ーニング (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 ~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 (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 (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。