

# 2020年度後期（10～3月）

## 定期教室・キッズラボ 日程表 2020.7.30現在

定期教室	定員	曜日・時間	開講日程（※会場変更）							回数	定期料金 (円/税込)
			10月	11月	12月	1月	2月	3月	予備日		
初めてのヨガ①	12	10:00～11:00(60)	5,12,19,26	2,16,30	7,14,21,28	18,25	1,15,22	1,8,15,22	3/29	20	12,000
初めてのヨガ②	12	11:15～12:00(45)	5,12,19,26	2,16,30	7,14,21,28	18,25	1,15,22	1,8,15,22	3/29	20	10,000
キッズスマイル (会場:体育館、対象:年少)	10	15:30～16:15(45)	5,19	2,16	14,28	18	1,15	1	3/15	10	5,000
ルンルンStep	12	19:30～20:15(45)	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21,28	18,25	1,8,15,22	1,8,15,22	3/29	22	11,000
Body Excite	12	20:30～21:15(45)	5,12,19,26	2,9,16,30	7,14,21,28	18,25	1,8,15,22	1,8,15,22	3/29	22	11,000
健康リズム体操	12	10:00～11:00(60)	6,13,27	10,24	1,8,22	5,12,26	2,9	2,9,23	3/30	16	9,600
健康うたごえ教室 (会場:控室)	12	14:00～15:00(60)	6,13,27	3,10,24	1,8,22	12,26	2,9,23	2,9,23	3/30	17	10,200
骨盤底筋トレーニング ①	12	13:45～14:45(60)	6,13,27	10,24	1,8,22	5,12,26	2,9	2,9,23	3/30	16	9,600
初めてのヨガ③ (会場:軽運動室2)	12	19:00～20:00(60)	6,13,27	10,24	1,8,22	5,12,26	2,9	2,9,23	3/30	16	9,600
パレトソ& 骨盤底筋トレーニング ②	12	19:15～20:15(60)	6,13,27	10,24	1,8,22	5,12,26	2,9	2,9,23	3/30	16	9,600
アタミック骨盤②	12	20:30～21:30(60)	6,13,27	10,24	1,8,22	5,12,26	2,9	2,9,23	3/30	16	9,600
ボディメイキング	12	10:00～10:45(45)	7,14,21,28	4,18,25	2,9,16,23	6,13,20,27	3,10,17,24	3,10,17	3/24	22	11,000
ピラティス	12	11:00～12:00(60)	7,14,21	4,18,25	2,9,16,23	6,13,20,27	3,10,17,24	3,10	3/17	20	12,000
シアウォーキング ①	10	13:45～14:45(60)	7,14,28	4,11,25	2,9,23	6,13,27	3,10,24	10,17,24	3/31	18	10,800
初めてのエアロ	12	19:00～20:00(60)	14,21,28	11,18,25	9,16,23	13,20,27	10,17,24	3,10,17,24	3/31	19	11,400
リフレッシュヨガ	12	20:15～21:15(60)	7,14,21,28	4,11,25	2,9,16	6,13,27	3,10,17,24	10	3/17	18	10,800
バレトン	12	10:00～11:00(60)	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17,24	7,14,21,28	4,18,25	4,11,18	3/25	23	13,800
エンジョイエアロ	12	13:00～14:00(60)	8,15,22,29	5,19,26	3,10,17,24	14,21,28	4,18,25	4,11,18	3/25	20	12,000
健康うたごえ教室 (会場:控室)	12	14:00～15:00(60)	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,※17	14,21,28	4,18,25	4,11,18	3/25	20	12,000
キッズチャレンジ (対象:年中・年長)	12	15:30～16:15(45)	8,15	5,12	3,10	14,21	4,18	4,11	3/18	12	6,000
太極扇 (会場:軽運動室2)	12	16:00～17:00(60)	1,8,15,22	5,12,19,26	3,10,17	14,21,28	4,18,25	4,11	3/25	19	11,400
カンファー (対象:小学生～大人)	12	17:45～18:45(60)	1,8,15,22	5,12,19,26	3,10,17	14,21,28	4,18,25	4,11	3/25	19	11,400
Body Excite	12	19:15～20:15(60)	1,8,15,22,29	12,19,26	3,10,24	7,14,21,28	18,25	4,11,18	3/25	20	12,000
ダイミックアトレ (会場:軽運動室2)	12	20:30～21:15(45)	1,8,15,22,29	12,19,26	3,10,24	7,14,21,28	18,25	4,11,18	3/25	20	10,000
ピラティス	12	20:30～21:30(60)	1,8,15,22	5,19,26	3,10,17,24	7,14,21,28	4,18,25	4,11	3/18	20	12,000
KaQila～カキラ～	12	10:00～11:00(60)	2,9,16,23,30	13,20,27	11,18,25	8,15,29	5,12,26	5,12,19	3/26	20	12,000
ストレッチング	12	14:00～14:45(45)	2,9,16,30	6,13,27	4,11,18	8,15,29	5,12,26	5,19	3/26	18	9,000
キッズチャレンジ (対象:年少)	12	15:30～16:15(45)	9,16	6,13	4,11	15,22	5,19	5,12	3/19	12	6,000
体育が好きになる教室 (対象:低学年)	12	16:30～17:30(60)	9,16	6,13	4,11	15,22	5,19	5,12	3/19	12	7,200
ヨガ①	12	18:15～19:15(60)	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19	3/26	24	14,400
ヨガ②	12	19:30～20:30(60)	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19	3/26	24	14,400
バレトン	12	20:45～21:30(60)	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19	3/26	24	12,000

キッズラボ (会場:体育館)	定員	時 間	10月	11月	12月	1月	2月	3月	予備日	回数	定期料金 (円/税込)
第2・4火曜コース	20	15:30～16:30(60)	13,27	10,24	8,22	12,26	9	9(計測)	-	10	8,800
第1・3水曜コース	20		7,21	4,18	2,16	20	3,17	3(計測)	-	10	8,800