

2020年度後期（10～3月）

定期教室 日程表

2020.9.29現在（赤記載：変更点）

| 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 | 14 | 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 |
| 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 | 14 | 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 | 14 | 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 | 14 | 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 |
| 骨盤底筋トレーニング ヨガ | 14 | 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② (会場:軽運動室2) | 14 | 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 |
| バレトン& 骨盤底筋トレーニング ヨガ | 14 | 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 |
| アトミック骨盤ヨガ® | 14 | 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 | 14 | 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① | 14 | 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 ラボ | 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 | 14 | 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 | 14 | 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① | 14 | 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 | 14 | 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 |
| 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) | 14 | 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 |
| Body Excite | 14 | 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 |
| ダイナミックコアトレ (会場:軽運動室2) | 14 | 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 | 12,000 |
| ピラティス② | 14 | 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～ | 14 | 10:00～11:00(60) | 2,9,16,23,30 | 13,20,27 | 11,18,25 | 8,15,29 | 5,12,26 | 5,12,19,26 | 3/26 | 20 | 12,000 |
| ストレッチング | 14 | 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 | 14 | 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 | 14 | 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② | 14 | 20:45～21:30(45) | 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 |