

2022年度秋季(10～12月)定期教室 日程表

2022年10月改定

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			10月	11月	12月	予備日		
初めてのヨガ①	20	10:00～11:00	3, 17, 24, 31	7, 21, 28	5, 12, 19	12/26	10	¥6,000
キッズスマイル (隔週、対象:年少)	10	15:30～16:15	3, 17, 31	7, 21	5	12/19	6	¥3,000
NEW キッズ運動教室 (隔週、対象:年中・年長)	20	16:30～17:30	3, 17, 31	7, 21	5	12/19	6	¥3,600
NEW わくわくエアロ	20	19:30～20:15	3, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	12/26	11	¥5,500
ルンルン Step	20	20:30～21:15	3, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	12/26	11	¥5,500
姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00～11:00	4, 11, 25	1, 8, 22, 29	6, 13	12/27	9	¥5,400
骨盤底筋トレーニングヨガ	20	14:00～15:00	4, 11, 25	1, 8, 22, 29	6, 13	12/27	9	¥5,400
初めてのヨガ② (会場:軽運動室2)	20	19:00～20:00	4, 11, 25	1, 8, 22, 29	6, 13	12/27	9	¥5,400
肩甲骨&背骨メンテナンスヨガ	20	18:30～19:30	4, 11, 25	1, 8, 22, 29	6, 13	12/27	9	¥5,400
バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ	20	19:45～20:45	4, 11, 25	1, 8, 22, 29	6, 13	12/27	9	¥5,400
ボディメイキング	20	10:00～10:45	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	7, 14	12/21	10	¥5,000
ピラティス	20	11:00～12:00	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	7, 14	12/21	10	¥6,000
シニアウオーキングラボ	10	13:45～14:45	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	7, 14, 21	12/28	11	¥6,600
サーキットエアロ	20	19:00～20:00	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	7, 14, 21	12/28	11	¥6,600
リフレッシュヨガ	20	20:15～21:15	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	7, 14, 21	12/28	11	¥6,600

キッズラボ (会場:体育館)	定員	時間	10月	11月	12月	予備日	回数	定期料金 (税込)
第1・3水曜コース	20	15:30～16:30	5, 19	2, 16	7	12/21	5	¥4,400

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			10月	11月	12月	予備日		
バレトン	20	10:00～11:00	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	10	¥6,000
エンジョイエアロ	20	13:00～14:00	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	10	¥6,000
キッズチャレンジ① (対象:年少～年長)	20	16:00～16:45	6, 13	10, 17	1, 8	12/22	6	¥3,000
Body Excite	20	19:15～20:15	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	10	¥6,000
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	20	20:30～21:15	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	10	¥5,000
おやすみ前のピラティス	20	20:30～21:30	6, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	9	¥5,400
KaQiLa ～カキラ～	20	10:00～11:00	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	9, 16	12/23	10	¥6,000
ストレッチング	20	14:00～14:45	7, 14, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16	12/23	10	¥5,000
キッズチャレンジ② (対象:年少～年長)	20	16:00～16:45	7, 14	11, 18	2, 9	12/23	6	¥3,000
体育が好きになる教室 (対象:低学年)	20	17:00～18:00	7, 14	11, 18	2, 9	12/23	6	¥3,600
ヨガ①	20	18:30～19:30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 16	12/23	11	¥6,600
ヨガ②	20	19:45～20:45	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 16	12/23	11	¥6,600

少人数教室	定員	曜日	時間	10月	11月	12月	予備日	回数	定期料金 (税込)
元気に動こう!トレーニング (会場:軽運動室2)	5	月	10:00～11:00	3, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	12/26	11	¥16,500
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	5	木	13:00～14:00	6, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	9	¥13,500
KARADAカスタマイズ	5	木	14:15～15:15	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15	12/22	10	¥15,000