

2022年度冬期(1～3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)
			1月	2月	3月	予備日		
初めてのヨガ	20	10:00～11:00	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20	3/27	10	¥6,000
キッズスマイル (隔週、対象:年少)	10	15:30～16:15	16, 30	6, 20	6, 20	3/27	6	¥3,000
キッズ運動教室 (隔週、対象:年中・年長)	10	16:30～17:30	16, 30	6, 20	6, 20	3/27	6	¥3,600
わくわくエアロ	22	19:30～20:15	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20	3/27	10	¥5,000
ルンルン Step	22	20:30～21:15	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20	3/27	10	¥5,000
姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00～11:00	10, 24, 31	7, 14, 28	7, 14	3/28	8	¥4,800
骨盤底筋トレーニングヨガ	22	14:00～15:00	10, 24, 31	7, 14, 28	7, 14	3/28	8	¥4,800
ベーシックヨガ (会場:軽運動室2)	20	19:00～20:00	10, 24, 31	7, 14, 28	7, 14	3/28	8	¥4,800
肩甲骨&背骨メンテナンスヨガ	22	18:30～19:30	10, 24, 31	7, 14, 28	7, 14	3/28	8	¥4,800
バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ	22	19:45～20:45	10, 24, 31	7, 14, 28	7, 14	3/28	8	¥4,800
ボディメイキング	22	10:00～10:45	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	3/29	11	¥5,500
ピラティス	20	11:00～12:00	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	3/29	11	¥6,600
シニアウォーキングラボ	10	13:45～14:45	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	3/29	12	¥7,200
サーキットエアロ	20	19:00～20:00	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	3/29	12	¥7,200
リフレッシュヨガ	20	20:15～21:15	4, 11, 18, 25	1, 8, 22	1, 8, 15, 22	3/29	11	¥6,600

キッズラボ (会場:体育館)	定員	時間	1月	2月	3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	18	1, 15	1, 15	3/29	5	¥4,400

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			1月	2月	3月	予備日		
バレトン	22	10:00～11:00	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	11	¥6,600
エンジョイエアロ	20	13:00～14:00	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	11	¥6,600
キッズチャレンジ① (対象:年少～年長)	22	16:00～16:45	12, 19	2, 9	2, 16	3/30	6	¥3,000
Body Excite	22	19:15～20:15	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	11	¥6,600
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	20:30～21:15	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	11	¥5,500
おやすみ前のピラティス	20	20:30～21:30	12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	10	¥6,000
KaQiLa ～カキラ～	20	10:00～11:00	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	3/31	12	¥7,200
ストレッチング	20	14:00～14:45	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	3/31	12	¥6,000
キッズチャレンジ② (対象:年少～年長)	22	16:00～16:45	13, 20	3, 10	3, 17	3/31	6	¥3,000
体育が好きになる教室 (対象:低学年)	22	17:00～18:00	13, 20	3, 10	3, 17	3/31	6	¥3,600
ヨガ①	22	18:30～19:30	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	3/31	12	¥7,200
ヨガ②	22	19:45～20:45	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	3/31	12	¥7,200

少人数教室	定員	曜日	時間	1月	2月	3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	16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13, 20	3/27	10	¥15,000
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	5	木	13:00～14:00	12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	10	¥15,000
KARADAカスタマイズ	5	木	14:15～15:15	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	3/30	11	¥16,500