

定期教室 夏期(7・8・9月)日程表

2023年6月改定

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			7月	8月	9月	予備日		
初めてのヨガ	20	10:00～11:00	3.10.24	7.21.28	4.11.25		9	¥5,400
肩甲骨ヨガ① (会場:軽運動室2)	22	10:00～11:00	3.10.24	7.21.28	4.11.25		9	¥5,400
ZUMBA(ズンバ)	22	14:00～14:45	3.10.24.31	7.21.28	4.11.25		10	¥5,000
わくわくエアロ	22	19:30～20:15	3.10.24.31	7.21.28	4.11.25		10	¥5,000
ルンルン Step	22	20:30～21:15	3.10.24.31	7.21.28	4.11.25		10	¥5,000
姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00～11:00	4.11.25	1.8.22.29	5.12.26		10	¥6,000
骨盤底筋トレーニングヨガ	22	14:00～15:00	4.11.25	8.22.29	5.12.26		9	¥5,400
ベーシックヨガ (会場:軽運動室2)	20	19:00～20:00	4.11.25	1.8.22.29	5.12.26		10	¥6,000
肩甲骨ヨガ②	22	18:30～19:30	4.11.25	8.22.29	5.12.26		9	¥5,400
ポップピラティス	22	19:45～20:30	4.11.25	1.8.22.29	5.12.26		10	¥6,000
うたごえ教室 (会場:会議室3)	12	10:00～11:00	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27		12	¥7,200
ボディメイキング	22	10:00～10:45	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20	9/27	11	¥5,500
ピラティス	20	11:00～12:00	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20	9/27	11	¥6,600
ウォーキングラボ	10	13:45～14:45	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27		12	¥7,200
サーキットエアロ	20	19:00～20:00	5.12.19.26	9.23.30	6.13.20	9/27	10	¥6,000
リフレッシュヨガ	20	20:15～21:15	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27		12	¥7,200

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			7月	8月	9月	予備日		
バレトン	22	10:00～11:00	6, 13, 20, 27	3.10.17.24.31	7.14.21.28		13	¥7,800
エンジョイエアロ	20	13:00～14:00	6, 13, 20, 27	3.10.24.31	7.14.21	9/28	11	¥6,600
キッズチャレンジ① (対象:年少～年長)	15	16:00～16:45	6.13	24.31	7.14	9/28	6	¥3,000
Body Excite	22	19:15～20:15	6, 13, 20, 27	3.10.17.24.31	7.14.21.28		13	¥7,800
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	20:30～21:15	6, 13, 20, 27	3.10.17.24.31	7.14.21.28		13	¥6,500
おやすみ前のピラティス	20	20:30～21:30	6, 13, 20, 27	3.10.24.31	7.14.21	9/28	11	¥6,600
KaQiLa ～カキラ～	20	10:00～11:00	7.14.21.28	4.25	1.8.15.22	9/29	10	¥6,000
ストレッチング	20	14:00～14:45	7.14.21.28	4.25	1.8.15.22	9/29	10	¥5,000
キッズチャレンジ② (対象:年少～年長)	15	16:00～16:45	7.14	25	1.8.15	9/29	6	¥3,000
ヨガ①	22	18:30～19:30	7.14.21	4.25	1.8.15.22.29		10	¥6,000
ヨガ②	22	19:45～20:45	7.14.21	4.25	1.8.15.22.29		10	¥6,000
キッズスマイル (対象:年々少～年長)	10	10:00～10:45	15.29	5.26	2.16		6	¥3,000

少人数教室	定員	曜日	時間	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	6	木	13:00～14:00	6, 13, 20, 27	3.10.24.31	7.14.21	9/28	11	¥16,500

キッズラボ(年中・年長) (会場:軽運動室①)	定員	曜日	時間	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)
土曜日コース	10	土	11:15～12:15	15.29	5.26	2.16		6	¥5,280