

## 定期教室 冬期(1・2・3月)日程表

2023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	15.22.29	5.19.26	4.11.18.25		10	¥6,000
肩甲骨ヨガ① (会場:軽運動室2)	22	10:00~11:00	15.22.29	5.19.26	4.11.18	3/25	9	¥5,400
ZUMBA(ズンバ)	22	14:00~14:45	15.22.29	5.19.26	4.11.18.25		10	¥5,000
わくわくエアロ	22	19:30~20:15	15.22.29	5.19.26	4.11.18	3/25	9	¥4,500
ルンルン Step	22	20:30~21:15	15.22.29	5.19.26	4.11.18	3/25	9	¥4,500
姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00~11:00	9.23.30	6.13.27	5.12.26		9	¥5,400
骨盤底筋トレーニングヨガ	22	14:00~15:00	9.23.30	6.13.27	5.12	3/26	8	¥4,800
ベーシックヨガ (会場:軽運動室2)	20	19:00~20:00	9.23.30	6.13.27	5.12		8	¥4,800
肩甲骨ヨガ②	22	18:30~19:30	9.23.30	6.13.27	5.12	3/26	8	¥4,800
ポップピラティス	22	19:45~20:30	9.23.30	6.13.27	5.12.26		9	¥4,500
うたごえ教室 (会場:会議室3)	12	10:00~11:00	10.17.24.31	7.14.21.28(控室)	6.13.27		11	¥6,600
ボディメイキング	22	10:00~10:45	10.17.24.31	7.14.21.28	6.13	3/27	10	¥5,000
ピラティス	20	11:00~12:00	10.17.24.31	7.14.21.28	6.13	3/27	10	¥6,000
ウォーキングラボ	10	13:45~14:45	10.17.24.31	7.14.21.28	6.13.27		11	¥6,600
サーキットエアロ	20	19:00~19:45	10.17.24.31	7.14.21.28	6.13	3/27	10	¥5,000
リフレッシュヨガ	20	20:15~21:15	10.17.24.31	7.14.21.28	6.13	3/20	10	¥6,000

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	4.11.18.25	1.8.15.22.29	7.14.21	3/28	12	¥7,200
エンジョイエアロ	20	13:00~14:00	11.18.25	1.8.15.29	7.14.21	3/28	10	¥6,000
キッズチャレンジ① (対象:年少~年長)	15	16:00~16:45	11.18	1.8	7.14		6	¥3,000
Body Excite	22	19:15~20:15	4.11.18.25	1.8.15.22.29	7.14.21	3/28	12	¥7,200
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	20:30~21:15	4.11.18.25	1.8.15.22.29	7.14.21	3/28	12	¥6,000
おやすみ前のピラティス	20	20:30~21:30	11.18.25	1.8.15.22.29	7.14.21	3/28	11	¥6,600
KaQiLa ~カキラ~	20	10:00~11:00	5.12.19.26	2.9.16	1.8.15.22	3/29	11	¥6,600
ストレッチング	20	14:00~14:45	5.12.19.26	2.9.16	1.8.15.22	3/29	11	¥5,500
キッズチャレンジ② (対象:年少~年長)	15	16:00~16:45	12.19	2.9	8.15		6	¥3,000
ヨガ①	22	18:30~19:30	5.12.19.26	2.9.16	1.8.15.22	3/29	11	¥6,600
ヨガ②	22	19:45~20:45	5.12.19.26	2.9.16	1.8.15.22	3/29	11	¥6,600
キッズスマイル (対象:年々少~年長)	10	10:00~10:45	6・20	3.17	9.16	3/30	6	¥3,000

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)
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	6	土	13:00~14:00	11.18.25	1.8.15.22.29	7.14.21	3/28	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	1月	2月	3月	予備日	回数	定期料金 (税込)
土曜日コース	10	土	11:15~12:15	6・20	3.17	9.16	3/30	6	¥5,280