

第3期（1月～3月） 定期教室（フロア大人用） 【火曜・水曜】 受講料・日程表

曜日	場所	教室名	時間	受講料一括	開催日程											
火	研修室	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	各8,800円	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
		キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05													
		ダンススポーツ（社交ダンス）	13:00~13:55	9,900円	全10回											
		大人の為のバレエ	19:00~19:55	7,920円	1/14	1/21	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
					全9回											
		マットサイエンスwithヨガ&ピラティス	20:10~21:05	8,800円	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
			全10回													
水	研修室	ウェーブストレッチ	9:50~10:40	8,800円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		
					全10回											
	柔道場	ピラティス	10:00~10:55	各10,560円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
		バランスコンディショニング® ストレッチ	12:50~13:40		全12回											
	研修室	太極拳	13:00~13:55	各10,560円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
		バランスコンディショニング® チェア	14:10~15:05													
シェイプキックエクササイズ		19:00~19:55	全12回													
ペルビック・ストレッチ		20:10~21:05	9,680円	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		
			全11回													