

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

曜日	場所	教室名	時間	受講料一括	開催日程													
木	柔道場	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	各7,040円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	3/6	3/13	3/27						
		ヨガ	10:00~10:55															
		ペルビック・ストレッチ	11:05~12:00		全8回													
	体育室	ラージボール卓球（中級）	9:00~11:30	11,000円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27				
		全10回																
	研修室	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	9,900円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				
		全10回 ※2/13は剣道場で行います																
			シェイプアップヨガ	19:00~19:55	7,920円	1/9	1/16	1/30	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27				
	全9回																	
	剣道場	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	9,680円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			
全11回																		
金	剣道場	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	10,560円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28		
		全12回																
	研修室	大人の為のバレエ	10:00~10:55	各8,800円	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
	剣道場	バレトン ソール・シンセシス	11:05~11:55		全10回													
	研修室	整体ストレッチ	11:05~12:00	8,800円	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
	全10回																	
	柔道場	リラックスヨガ	12:00~12:55	10,560円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28		
		全12回																
	研修室	バランスコンディショニング® チェア	12:30~13:25	10,560円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28		
	全12回																	
体育室	初級者卓球	12:15~14:00	各12,100円	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28				
	中級者卓球	14:00~15:45		全11回														
剣道場	バレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	各10,560円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28			
	ZUMBA®	20:00~20:55		全12回														