

1月START 定期教室 フロアプログラム 回数割入金受付中

2021/12/1

日	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員				
	F01 初めてのピラティス …初心者の方も安心。ピラティスの基礎からゆっくり進めていきます。		9:45~10:45	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45
	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員				
	F02 ヨガ …正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。		11:00~12:00	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																									
会員					⑨ 1/9	8,100 円	⑧ 1/16	7,200 円	⑦ 1/23	6,300 円	⑥ 1/30	5,400 円	⑤ 2/13	4,500 円	④ 2/20	3,600 円	③ 2/27	2,700 円	② 3/13	1,800 円	最終日 3/20	900 円			
一般					⑨ 1/9	9,000 円	⑧ 1/16	8,000 円	⑦ 1/23	7,000 円	⑥ 1/30	6,000 円	⑤ 2/13	5,000 円	④ 2/20	4,000 円	③ 2/27	3,000 円	② 3/13	2,000 円	最終日 3/20	1,000 円			

月	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員				
	F03 ピラティス …筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。健康で美しい身体を作ろう!!		10:45~11:45	多目的	1	2	3																		16
	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員				
	F04 コアバランス …簡単な有酸素運動と身体の芯(コア)を鍛えるトレーニング&バランス。無理なく安心		13:30~14:30	多目的	1	2	3	4	5	6	7														16
教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員					
F19 おかあさんといっしょ		15:00~16:00	会議室	1	2	3																		8	
教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員					
F21 リトルバレエ …音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しずつ練習していきます。		15:00~16:00	多目的	1	2	3	4	5	6	7	8													16	
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																									
会員					⑦ 1/17	6,300 円	⑥ 1/31	5,400 円	⑤ 2/7	4,500 円	④ 2/14	3,600 円	③ 2/21	2,700 円	② 3/7	1,800 円	最終日 3/14	900 円							
一般					⑦ 1/17	7,000 円	⑥ 1/31	6,000 円	⑤ 2/7	5,000 円	④ 2/14	4,000 円	③ 2/21	3,000 円	② 3/7	2,000 円	最終日 3/14	1,000 円							

火	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員					
	F05 骨盤ストレッチ …ちまたで大人気の骨盤エクササイズ。骨盤の歪みや姿勢を正して美しいボディラインを!!		10:10~11:10	多目的	1	2	3																		16	
	教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員					
	F06 エアロビクス初級 …最初はゆっくり、徐々にレベルアップ! 楽しく動いてしっかり汗をかこう!!		11:30~12:30	体育館	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	45	
教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員						
F07 ルーシーダットン …深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め元気な身体をつくります。		11:45~12:45	多目的	1	2	3	4																	16		
教室名		時間	開催場所	空き状況(数値は定員までの申込可能人数)																定員						
F08 燃焼系ボクシング …有酸素運動とトレーニングで身体を引き締めます。理想のBODYを目指しましょう!!			第一会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											14		
開催日程及び回数割料金(丸囲み数字は最終日までの回数となります)																										
会員					⑪ 1/11	9,900 円	⑩ 1/18	9,000 円	⑨ 1/25	8,100 円	⑧ 2/1	7,200 円	⑦ 2/8	6,300 円	⑥ 2/15	5,400 円	⑤ 2/22	4,500 円	④ 3/1	3,600 円	③ 3/8	2,700 円	② 3/15	1,800 円	最終日 3/22	900 円
一般					⑪ 1/11	11,000 円	⑩ 1/18	10,000 円	⑨ 1/25	9,000 円	⑧ 2/1	8,000 円	⑦ 2/8	7,000 円	⑥ 2/15	6,000 円	⑤ 2/22	5,000 円	④ 3/1	4,000 円	③ 3/8	3,000 円	② 3/15	2,000 円	最終日 3/22	1,000 円

