

1月START 定期教室 フロアプログラム 回数割入金受付中

		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																	30									
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	初回日	¥7,200	残り 7 1/19	¥6,300	残り 6 1/26	¥5,400	残り 5 2/9	¥4,500	残り 4 2/16	¥3,600	残り 3 3/9	¥2,700	残り 2 3/16	¥1,800	残り 1 3/23	¥900																											
一般	初回日	¥8,000	残り 7 1/19	¥7,000	残り 6 1/26	¥6,000	残り 5 2/9	¥5,000	残り 4 2/16	¥4,000	残り 3 3/9	¥3,000	残り 2 3/16	¥2,000	残り 1 3/23	¥1,000																											

		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																	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 お母さんといっしょ(2・3歳) …手遊び、ボール遊び、マットの上でゴロゴロ。お母さんと一緒に楽しめる体操教室。											15:00~16:00		多目的		1 2 3 4 5 6 7 8																	10組									
		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									
		F23 リトルバレエ(4歳~6歳未就学児) …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		第1会議室		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11																	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	初回日	¥6,300	残り 6 2/3	¥5,400	残り 5 2/10	¥4,500	残り 4 2/17	¥3,600	残り 3 3/3	¥2,700	残り 2 3/10	¥1,800	残り 1 3/17	¥900																													
一般	初回日	¥7,000	残り 6 2/3	¥6,000	残り 5 2/10	¥5,000	残り 4 2/17	¥4,000	残り 3 3/3	¥3,000	残り 2 3/10	¥2,000	残り 1 3/17	¥1,000																													

		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 …骨盤の歪みや姿勢を正して疲れにくい身体づくりを目指します。											10:10~11:10		多目的		1																	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 ZUMBA …ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪											11:30~12:30		体育館		1 2 3 4																	30									
		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(タイ式ヨガ) …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。											11:30~12:30		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									
		F08 燃焼系ボクシング …ボクシングのパンチやディフェンスの動作を取り入れた有酸素運動!!											19:40~20:40		第1会議室		1 2 3 4 5 6 7																	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	初回日	¥8,100	残り 8 1/21	¥7,200	残り 7 1/28	¥6,300	残り 6 2/4	¥5,400	残り 5 2/18	¥4,500	残り 4 3/4	¥3,600	残り 3 3/11	¥2,700	残り 2 3/18	¥1,800	残り 1 3/25	¥900																									
一般	初回日	¥9,000	残り 8 1/21	¥8,000	残り 7 1/28	¥7,000	残り 6 2/4	¥6,000	残り 5 2/18	¥5,000	残り 4 3/4	¥4,000	残り 3 3/11	¥3,000	残り 2 3/18	¥2,000	残り 1 3/25	¥1,000																									

		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									
		F10 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。											11:00~12:30		多目的		1 2 3 4 5 6																	18									
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	初回日	¥13,200	残り 10 1/22	¥12,000	残り 9 1/29	¥10,800	残り 8 2/5	¥9,600	残り 7 2/12	¥8,400	残り 6 2/19	¥7,200	残り 5 2/26	¥6,000	残り 4 3/5	¥4,800	残り 3 3/12	¥3,600	残り 2 3/19	¥2,400	残り 1 3/26	¥1,200																					
非会員	初回日	¥14,300	残り 10 1/22	¥13,000	残り 9 1/29	¥11,700	残り 8 2/5	¥10,400	残り 7 2/12	¥9,100	残り 6 2/19	¥7,800	残り 5 2/26	¥6,500	残り 4 3/5	¥5,200	残り 3 3/12	¥3,900	残り 2 3/19	¥2,600	残り 1 3/26	¥1,300																					
		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									
		F09 リズム&トレーニング …リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルやステップ台を利用したトレーニングを行います。											9:45~10:45		多目的		1 2 3 4 5 6 7 8 9																	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									
		F11 アロマヨガ …アロマの香りでリラックスしながらヨガ。身体のバランスを整えます。											20:15~21:15		第1会議室		1 2 3 4																	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	初回日	¥9,900	残り 10 1/22	¥9,000	残り 9 1/29	¥8,100	残り 8 2/5	¥7,200	残り 7 2/12	¥6,300	残り 6 2/19	¥5,400	残り 5 2/26	¥4,500	残り 4 3/5	¥3,600	残り 3 3/12	¥2,700	残り 2 3/19	¥1,800	残り 1 3/26	¥900																					
一般	初回日	¥11,000	残り 10 1/22	¥10,000	残り 9 1/29	¥9,000	残り 8 2/5	¥8,000	残り 7 2/12	¥7,000	残り 6 2/19	¥6,000	残り 5 2/26	¥5,000	残り 4 3/5	¥4,000	残り 3 3/12	¥3,000	残り 2 3/19	¥2,000	残り 1 3/26	¥1,000																					

