

第1期(6月~10月) 定期教室 (フロア大人・カルチャー) 持ち物・日程表

場所	曜日	教室名	時間	持ち物	開催日程												
					6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	
研修室	火	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	
		キックボクシングエクササイズ	11:00~11:55		全12回												
		ダンススポーツ (社交ダンス)	13:00~13:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	
		大人の為のバレエ教室	19:00~19:55		全12回												
		マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	20:00~20:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	
	水	太極拳	13:00~13:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
		バランスコンディショニング	14:00~14:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル													
		シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)													
		ベルビック・ストレッチ	20:00~20:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	全13回												
	木	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24	10/1		
		シェイプアップヨガ	19:00~19:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	10/1	10/8		
		癒しヨガ	20:00~20:55		全11回												
	金	大人の為のバレエ教室	10:00~10:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	
		整体ストレッチ	11:00~11:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマット・バスタオル(ヨガマットがない方はバスタオル2枚)・お持ちの方はショートポール	6/19	6/26	7/10	7/17	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	
	体育室	火	有酸素&ファンクショナルトレーニング	20:00~20:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6
				全12回													
木		ラージボール卓球教室 (中級)	9:00~11:30	卓球ラケット・運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	7/9	7/16	7/30	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8			
				全10回													
金		有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	
			全12回														
演習場	水	ピラティス	10:00~10:55		6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
				全13回													
	木	ヨガ	10:00~10:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)・ヨガマットかバスタオル	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24	10/1	10/8	
		ベルビック・ストレッチ	11:00~11:55		全12回												
金	リラックスヨガ	13:00~13:55		6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		
			全12回														
和室	金	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2
		初級ラテンエアロ	19:15~19:55		全13回												
	ズンバ	20:00~20:55		全13回													
木	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:40	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)・ヨガマットかバスタオル	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24	10/1	10/8		
			全12回														
和室	火	楽しく健康カラオケ教室	13:00~15:00	室内履き・飲み物	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	
				全12回													
金	あなたにもできます 津軽三味線教室	19:00~21:00	室内履き 初級教習の人は、バチセットが必要になります。 (4,150円) 三味線はお貸しします。 三味線の持ち出し希望の場合は2,000円/月	6/19	6/26	7/10	7/31	9/11	9/25	10/9	10/23						
			全8回														