第２期（９月～１２月）　定期教室（フロア大人用）　受講料・日程表

場所	曜日	教室名	時間	内容	定員	受講料一括	開催日程
柔道場	水	ピラティス	１０：００～１０：５５	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としてデザインされたエクササイズで、姿勢とボディラインを整えます。	30名	10,780円	9/7　9/14　9/21　9/28　10/5　10/12　10/19　10/26　11/2　11/9　11/16　11/30　12/14　12/21 全14回
	木	やさしいヨガと呼吸法	９：００～９：５０	ゆったりとした呼吸と共に、関節や筋肉を丁寧にほぐしながらポーズをとっていきます。初心者の方を対象にしたやさしい内容ですので、体力に自信のない方、身体が硬いという方にオススメです。	15名	10,780円	9/1　9/8　9/15　9/29　10/6　10/13　10/20　10/27　11/10　11/24　12/1　12/8　12/15　12/22 全14回
		ヨガ	１０：００～１０：５５	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作っていきます。	30名		
		ペルビック・ストレッチ	１１：０５～１２：００	骨盤を支えている筋肉を動かすことによって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。	25名		
		産後骨盤エクササイズ	１２：１０～１３：００	お子様を横に産後のお母さんの歪んだ骨盤を調整してまいります。※お母様1人に対してお子様1人の参加になります。	20名		
	金	リラックスヨガ	１２：００～１２：５５	ゆっくりした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	20名	10,780円	9/2　9/9　9/30　10/7　10/21　10/28　11/4　11/11　11/18　11/25　12/2　12/9　12/16　12/23 全14回
剣道場	木	有酸素＆コアトレーニング	２０：００～２０：５５	シェイプアップを目的にした有酸素運動と・筋力アップ・基礎代謝を向上させるトレーニングを行います。	20名	12,320円	9/1　9/8　9/15　9/22　9/29　10/6　10/13　10/20　10/27　11/10　11/17　11/24　12/1　12/8　12/15　12/22 全16回
	金	有酸素＆かんたん筋トレ	１０：００～１０：５５	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単に行える筋力トレーニングを行います。	20名	11,550円	9/2　9/9　9/30　10/7　10/14　10/21　10/28　11/4　11/11　11/18　11/25　12/2　12/9　12/16　12/23 全15回
		バレトン　ソール・シンセシス	１１：０５～１１：５５	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した新感覚エクササイズ。シンプルな動きなのに効果抜群。筋力・柔軟性を高めましょう。	20名		
		バレトン　ソール・シンセシス	１９：００～１９：５０	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した新感覚エクササイズ。シンプルな動きなのに効果抜群。筋力・柔軟性を高めましょう。	20名	12,320円	9/2　9/9　9/16　9/30　10/7　10/14　10/21　10/28　11/4　11/11　11/18　11/25　12/2　12/9　12/16　12/23 全16回
		ZUMBAⓇ	２０：００～２０：５５	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。	20名		