

第1期（4月～7月） 定期教室（フロア大人用） 【武道場】 受講料・日程表

場所	曜日	教室名	時間	受講料一括	開催日程													
					4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19
柔道場	水	ピラティス	10:00~10:55	12,320円	全14回													
	木	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	各10,560円	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/29	7/6	7/13	7/20		
		ヨガ	10:00~10:55															
ペルビック・ストレッチ		11:05~12:00	全12回															
金	リラックスヨガ	12:00~12:55	10,560円	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	7/14	7/21			
				全12回														
剣道場	木	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	11,440円	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	
					全13回													
	金	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	各11,440円	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	7/7	7/14	7/21	
		バレトン ソール・シンセシス	11:05~11:55		全13回													
バレトン ソール・シンセシス		19:00~19:50	各12,320円	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	
ZUMBA®	20:00~20:55	全14回																