

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	受講料一括	持ち物	開催日程																											
研 修 室	火	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	各13,200円	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	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19														
		キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05		運動着・室内履き・タオル 飲み物（水筒かペットボトル）																													
		ダンススポーツ（社交ダンス）	13:00~13:55	14,850円	運動着・室内履き・タオル 飲み物（水筒かペットボトル）																													
		大人の為のバレエ	19:00~19:55	各13,200円	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15回													
		マットサイエンスwithヨガ&ピラティス	20:10~21:05																															
	水	ウェーブストレッチ	9:50~10:40	各12,320円	運動着・室内履き・タオル 飲み物（水筒かペットボトル）	9/6	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	／														
		太極拳	13:00~13:55			全14回																												
		バランスコンディショニング	14:10~15:05																		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13
		シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	各13,200円	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15回																												
		ペルビック・ストレッチ	20:10~21:05																															
	木	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	12,870円	運動着・室内履き・タオル 飲み物（水筒かペットボトル）	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	／	／														
		シェイプアップヨガ	19:00~19:55	12,320円	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	9/7	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	／														
						全14回																												
	金	大人の為のバレエ	10:00~10:55	13,200円	運動着・室内履き・タオル 飲み物（水筒かペットボトル）															9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
		整体ストレッチ	11:05~12:00	9,680円	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ボール	9/15	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	／	／	／	／														
						全11回																												
体 育 室	木	ラージボール卓球（中級）	9:00~11:30	12,100円	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）	9/7	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	／	／	／	／														
		全11回																																
	金															初級者 卓球	12:15~14:00	各8,800円	9/8	10/6	10/20	10/27	11/24	12/1	12/15	12/22	／	／	／	／	／	／		
中級者 卓球		14:00~15:45	全8回																															