

第2期（9月～12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	持ち物	開催日程															
柔道場	水	ピラティス	10:00~10:55	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	9/6	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		
		全14回																			
	木	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	各10,560円		9/7	9/21	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21				
		ヨガ	10:00~10:55																		
		ベルビック・ストレッチ	11:05~12:00																		
	金	リラックスヨガ	12:00~12:55	各11,440円		9/8	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22			
全13回																					
剣道場	木	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	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)	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
		全15回																			
	金	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	各12,320円		9/8	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		
		バレトン ソール・シンセシス	11:05~11:55			全14回															
		バレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	各13,200円		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	
		ZUMBA®	20:00~20:55			全15回															