

第3期（1月～3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													
					1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				
柔道場	水	ピラティス	10:00~10:55	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				
					全10回													
	木	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	各8,800円	1/11	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21				
		ヨガ	10:00~10:55															
		ペルビック・ストレッチ	11:05~12:00		全10回													
	金	リラックスヨガ	12:00~12:55	8,800円	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22				
全10回																		
剣道場	木	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	8,800円	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14				
					全10回													
	金	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	8,800円	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22				
					全10回													
		バレトン ソール・シンセシス	11:05~11:55	7,040円	1/12	1/26	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22						
			全8回															
バレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	各8,800円	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22						
	ZUMBA®		20:00~20:55	全10回														
弓道場	土	弓道教室	12:30~14:30	11,880円	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		
					全12回													