

第1期（4月～7月） 定期教室（フロア大人用） 【木曜・金曜】 受講料・日程表

曜日	場所	教室名	時間	受講料一括	開催日程												
木	柔道場	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	各9,680円	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	7/11		
		ヨガ	10:00~10:55														
		ペルビック・ストレッチ	11:05~12:00		全11回												
	第1体育室	ラーシボール卓球（中級）	9:00~11:30	13,200円	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/11	7/18	
		全12回															
	研修室	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	10,890円	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/13	6/20	7/11	7/18		
		全11回 ※6/13は剣道場															
		シェイプアップヨガ	19:00~19:55	9,680円	4/11	4/18	4/25	5/9	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11	7/18		
	全11回																
	剣道場	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	11,440円	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	7/4	7/11	7/18
全13回																	
金	研修室	大人の為のバレエ	10:00~10:55	10,560円	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/12	7/19	
		全12回															
	剣道場	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	11,440円	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12	7/19
		バレトン ソール・シンセシス	11:05~11:55		全13回												
	研修室	整体ストレッチ	11:05~12:00	8,800円	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/12			
	全10回																
	柔道場	リラックスヨガ	12:00~12:55	10,560円	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/12	7/19	
		全12回															
	第1体育室	初級者卓球	12:15~14:00	各11,000円	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/28	7/12	7/19			
		中級者卓球	14:00~15:45		全10回												
剣道場	バレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	各11,440円	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12	7/19	
	ZUMBA®	20:00~20:55		全13回													