

第2期（9月～12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10,560円	9/5	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	12/12	12/19					
		ヨガ	10:00~10:55																		
		ペルビック・ストレッチ	11:05~12:00		全12回																
	体育室	ラージボール卓球（中級）	9:00~11:30	14,300円	9/5	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19				
		全13回																			
	研修室	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	12,870円	9/5	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19				
		全13回																			
			シェイプアップヨガ	19:00~19:55	9,680円	9/5	9/12	9/19	10/3	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19					
	全11回																				
	剣道場	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	13,200円	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		
全15回																					
金	研修室	大人の為のバレエ	10:00~10:55	14,080円	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	12/6	12/13	12/20	
	全16回																				
	剣道場	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	各14,080円	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	12/6	12/13	12/20	
		バレトン ソール・シンセシス	11:05~11:55		全16回																
	研修室	整体ストレッチ	11:05~12:00	10,560円	9/13	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13					
	全12回																				
	柔道場	リラックスヨガ	12:00~12:55	14,080円	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	12/6	12/13	12/20	
	全16回																				
	体育室	初級者卓球	12:15~14:00	各13,200円	9/6	9/13	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20					
		中級者卓球	14:00~15:45		全12回																
剣道場	バレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	各14,080円	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	12/6	12/13	12/20		
	ZUMBA®	20:00~20:55		全16回																	