

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

曜日	場所	教室名	時間	受講料一括	開催日程																												
火	研修室	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	各11,440円	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15																
		キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05																														
		ダンススポーツ（社交ダンス）	13:00~13:55	12,870円																													
		大人の為のバレエ	19:00~19:55	11,440円																全13回													
		マットサイエンスwithヨガ&ピラティス	20:10~21:05	9,680円																4/1	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24	7/8	7/15			
														全11回																			
水	研修室	セルフケア&コンディショニング ※名称変更	9:50~10:40	11,440円	4/2	4/9	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/2	7/9	7/16																
		全13回																															
	柔道場	ピラティス	10:00~10:55	各12,320円	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/2	7/9	7/16															
		バランスコンディショニング® ストレッチ	12:50~13:40		全14回																												
研修室	太極拳		13:00~13:55	11,440円	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/2	7/9	7/16																
		全13回																															
	バランスコンディショニング® チェア		14:10~15:05	12,320円	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/2	7/9	7/16															
		全14回																															
シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	各13,200円	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16																
ペルビック・ストレッチ	20:10~21:05		全15回																														