

第2期（9月～12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																
					9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		
火	研修室	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	13,200円	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		
		全15回																			
		キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05	12,320円	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/9	12/16	12/23			
		全14回																			
		ダンススポーツ（社交ダンス）	13:00~13:55	14,850円	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		
大人の為のバレエ	19:00~19:55	各13,200円																			
マットサイエンスwithヨガ&ピラティス	20:10~21:05		全15回																		
水	研修室	セルフケア&コンディショニング	9:50~10:40	7,920円	9/3	9/10	10/1	10/15	11/12	12/3	12/10	12/17	12/24								
		全9回																			
	柔道場	ピラティス	10:00~10:55	11,440円	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24				
		全13回																			
		バランスコンディショニング® ストレッチ	12:50~13:40	12,320円	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24			
全14回																					
研修室	太極拳	13:00~13:55	11,440円	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24					
	全13回																				
	バランスコンディショニング® チェア	14:10~15:05	11,440円	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24					
	全13回																				
	シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	各11,440円	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24					
バルビック・ストレッチ	20:10~21:05	全13回																			