

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	体育室	ラージボール卓球（中級）	9：00～11：30	13,200円	9/11	9/18	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25				
					全12回															
	柔道場	やさしいヨガと呼吸法	9：00～9：50	各11,440円	9/4	9/11	9/18	9/25	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	12/4	12/11	12/18	12/25			
		ヨガ	10：00～10：55																	
		ペルビック・ストレッチ	11：05～12：00		全13回															
	研修室	マットサイエンスwithヨガ &ピラティス NEW	10：00～10：50	12,320円	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25		
		全14回																		
		バランスコンディショニング® チェア NEW	12：00～12：50	12,320円	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25		
		全14回																		
		ハワイアンフラダンス	13：00～13：55	12,870円	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18			
		全13回																		
	シェイプアップヨガ	19：00～19：55	10,560円	9/4	9/11	9/18	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18					
全12回																				
有酸素&コアトレーニング		20：05～21：00	11,440円	9/4	9/11	9/18	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25				
全13回																				
金	剣道場	有酸素&かんたん筋トレ	10：00～10：55	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	12/5	12/12	12/19	
					全15回															
	研修室	大人の為のバレエ	10：00～10：55	各11,440円	9/5	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	12/5	12/12	12/19	12/26			
	剣道場	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	11,440円	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19			
					全13回															
	柔道場	リラックスヨガ	12：15～13：10	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	12/5	12/12	12/19	
					全15回															
	体育室	初級者卓球	12：15～14：00	各13,200円	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/26				
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	12/12	12/19	12/26		
	ZUMBA®	20：00～20：55		全15回																