

第3期（1月～3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9,680円	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	
		キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05		全11回											
		ダンススポーツ（社交ダンス）	13:00~13:55	10,890円	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	
					全11回											
		大人の為のバレエ	19:00~19:55	各10,560円	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
		マットサイエンスwithヨガ&ピラティス	20:10~21:05		全12回											
水	研修室	セルフケア&コンディショニング	9:50~10:40	8,800円	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
					全10回											
	柔道場	ピラティス	10:00~10:55	各8,800円	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
		BCストレッチ バランスコンディショニング®	12:50~13:40		全10回											
	研修室	太極拳	13:00~13:55	各9,680円	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
		BCチェア バランスコンディショニング®	14:10~15:05		全11回											
		シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	各9,680円	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
		ペルビック・ストレッチ	20:10~21:05		全11回											