

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	11,000円	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		
					全10回											
	柔道場	やさしいヨガと呼吸法	9：00～9：50	各7,920円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
		ヨガ	10：00～10：55													
		ペルビック・ストレッチ	11：05～12：00		全9回											
	研修室	マットサイエンスwithヨガ＆ピラティス	10：00～10：50	各9,680円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
		BCチェア バランスコンディショニング®	12：00～12：50		全11回											
		ハワイアンフラダンス	13：00～13：55	10,890円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
					全11回											
		シェイプアップヨガ	19：00～19：55	7,920円	1/8	1/15	1/22	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19			
					全9回											
		有酸素＆コアトレーニング	20：05～21：00	9,680円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
			全11回													
金	剣道場	有酸素＆かんたん筋トレ	10：00～10：55	9,680円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	
					全11回											
	研修室	大人の為のバレエ	10：00～10：55	各7,920円	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27			
	剣道場	バレトン　ソール・シンセシス	11：05～11：55		全9回											
	研修室	整体ストレッチ	11：05～12：00	7,040円	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				
					全8回											
	柔道場	リラックスヨガ	12：15～13：10	9,680円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	
					全11回											
	体育室	初級者卓球	12：15～14：00	各11,000円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		
		中級者卓球	14：00～15：45		全10回											
剣道場	バレトン　ソール・シンセシス	19：00～19：50	各9,680円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		
	ZUMBA®	20：00～20：55		全11回												
土	弓道場	弓道教室	12：30～14：30	11,880円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
					全12回											