

4月スタートの教室です☆ ぜひご参加ください!

教室名	曜日	時間	実施日	定員	参加費	対象
太極拳	月	10:00~11:00	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,17,24	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A 10:00~11:00 B 11:15~12:15 C 12:30~13:30 D 13:45~14:45	4月 1,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,17	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド) 14:15~15:15 (マイル)	4月 1,8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 4,11,18	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
リラクゼーションヨガ	火	11:15~12:15	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 4,11,18	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	4月 2,9,16,23,30 5月 7,14,21,28 6月 4,11,25	各15名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30	4月 4,18,25 5月 2,16,23,30 6月 6,27		月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	4月 3,24 5月 8,22 6月 5,26	20名	6,000円 (全6回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A 12:45~13:45 B 14:00~15:00	4月 3,10,24 5月 1,8,22,29 6月 5,12	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	4月 4,18,25 5月 9,16,23,30 6月 6,13,20	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
脳トレ元気体操	金	13:30~14:30	4月 12,19 5月 10,17,24,31 12月 7,21	20名	500円 (各1回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	4月 5,12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 14,21	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15~12:15		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)
フラワーアレンジメント	土	14:00~16:00	4月 13,27 5月 4,25 6月 8,22	10名	8,000円 (全8回) 別途花代 1回2000円	16歳以上

★ 申し込み期間 ★
4月1日(月)から申込開始
定員になり次第締め切りと
させていただきます。

上記の教室以外にも
開催中の教室がございます。
体育館窓口までお問合せ下さい。