

7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	7月 1,8,22,29 8月 5,19,26 9月 2,9	20名	10,000円 (全9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	7月 1,8,22 8月 5,19,26 9月 2,9,23	各12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	6月 17 7月 1,8,22,29 8月 5,19,26 9月 2	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (マイル)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	7月 4,11,25 8月 1,8,22 9月 5,12,26		8,000円 (全9回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	7月 2,9,16,23 8月 6,20,27 9月 3,10	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	7月 2,9,16,23 8月 6,20,27 9月 3,10	12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	7月 2,9,16,23,30 8月 6,20,27 9月 3,10,17,24	各15名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30				
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	7月 3,24 8月 7,28 9月 4,25	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	7月 3,10,24,31 8月 7,28 9月 4,25	各11名	9,000円 (全8回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	7月 4,11,18 8月 1,8,29 9月 5,12,19	20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	7月 5,12,19 8月 2,9,16,30 9月 6 10月 4	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)
美容バレエ	金	19:30~20:30	7月 5,19,26 8月 16,23,30 9月 6,13,20	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上

★ 申し込み期間 ★

6月1日(土)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。

★ 申し込み方法 ★

総合体育館窓口までお越しいただくか
☎ 079-432-3000 まで
お問い合わせください。