

9,10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	10月 7,21,28 11月 4,11,18,25 12月 2,9,16	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	10月 7,21,28 11月 11,18,25 12月 2,9,16	各12名	9,000円 (全9回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	9月 9,30 10月 7,21,28 11月 11,18,25 12月 2	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (マイレ)				
	木	19:30~20:30	10月 3,17,24 11月 7,14,21 12月 5,12,19		10000円 (全9回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	9月 17,24 10月 1,8,15,22 11月 5,12,19,26	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	9月 17,24 10月 1,8,15,22 11月 5,12,19,26	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	10月 1,8,15,22,29 11月 5,12,19,26 12月 3,10,17	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	10月 2,9 11月 6,13 12月 4,11	12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	10月 2,9,23,30 11月 6,13,27 12月 4,11	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	9月 26 10月 3,10,17,24,31 11月 7,14,21 12月 5	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
脳トレ元気体操	金	13:30~14:30	10月 4,11,18,25 11月 8,22 12月 6,13,20	20名	500円 (各1回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	10月 11,18,25 11月 8,22,29 12月 6,13,20 2月 7	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	10月 4,11,18 11月 1,8,22 12月 6,13,20	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上