

12,2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	2月 3,10,17 3月 3,10,17,24,31	20名	8,000円 (全8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	2月 3,10,17,24 3月 3,10,17,24,31	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)	12月 9,16 2月 3,10,17 3月 3,10,24,31	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	2月 6,13,27 3月 6,13,27 12月 5,12,19		7,000円 (全9回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	12月 3,10 2月 4,11,18,25 3月 4,11,18,25	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	12月 3,10 2月 4,11,18,25 3月 4,11,18,25	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	2月 4,11,18,25 3月 4,11,18,25	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	2月 5,26 3月 5,26	12名	4,000円 (全4回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A 12:45~13:45 B 14:00~15:00	2月 5,12,26 3月 5,26	各11名	5,000円 (全5回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	12月 12,19 2月 6,13,20,27 3月 6,13,27	20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
脳トレ元気体操	金	13:30~14:30	2月 7,21 3月 7,14,28	20名	500円 (各1回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	2月 21 3月 7,14,21	50名	1,200円 (全4回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15~12:15		30名	1,200円 (全4回)	16歳以上 (初心者)
美容バレエ	金	19:30~20:30	2月 7,21,28 3月 7,21,28	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上