

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