

月会費制オープンクラス 9月 レッスン予定表

※レッスン開始30分前より整理券（チェックシート）を配布致します。

教室名	曜日	時間	定員	場所	料金/1回	9月				
						7	14	21	28	
月曜の太極拳	月	10:00~10:45	10名	会議室	¥500	7	14	21	28	
アロマヨガ	月	18:30~19:15	10名	会議室		7	14	21	28	
火曜のバレトン	火	9:30~10:15	20名	第2体育室		1	8	15	22	29
火曜の太極拳	火	9:30~10:15	10名	会議室		1	8	15	22	29
気功	火	10:45~11:30	10名	会議室		1	8	15	22	29
初めてのヨガ①	火	12:30~13:15	10名	会議室		1	8	15	22	29
初めてのヨガ②	火	13:45~14:30	10名	会議室		1	8	15	22	29
水曜のZUMBA	水	9:40~10:25	20名	第2体育室		2	9	16	23	30
骨盤エクササイズ	水	9:40~10:25	10名	会議室		2	9	16	23	30
水曜のバレトン	水	10:45~11:30	10名	会議室		2	9	16	23	30
バレエストレッチ	水	14:00~14:45	20名	第2体育室		2	9	16	23	30
水曜のピラティス	水	15:45~16:30	20名	第2体育室		2	9	16	23	30
ストレッチヨガ	水	9:15~10:00	25名	武道場		2	9	16	23	30
木曜のヨガ	木	18:30~19:15	20名	第2体育室		3	10	17	24	
バーチャルボクシング	木	19:45~20:30	20名	第2体育室		3	10	17	24	
金曜のピラティス	金	10:00~10:45	20名	第2体育室		4	11	18	25	
金曜のバレトン	金	11:00~11:45	20名	第2体育室		4	11	18	25	
ストリートダンス入門	金	18:30~19:15	20名	第2体育室		4	11	18	25	
パンキング	金	19:30~20:15	20名	第2体育室		4	11	18	25	
土曜のヨガ②	土	10:45~11:30	10名	会議室		5	12	19	26	

月会費制カルチャースクール 9月 レッスン予定表

※レッスン開始30分前より整理券（チェックシート）を配布致します。

教室名	曜日	時間	定員	場所	料金/1回	9月				
						1	8	15	22	29
フラダンス	火	10:45~11:30	20名	第2体育室	¥710	1	8	15	22	29
ヨガ式健康体操	水	10:40~11:40	25名	武道場		2	9	16	23	30
ビューティーヨガ	水	10:45~11:30	20名	第2体育室		2	9	16	23	30
バドミントン（初心者）	水	12:05~13:05	15名	第1体育室B面		2	9	16	23	30
バドミントン（経験者）	水	13:30~14:30	20名	第1体育室B面		2	9	16	23	30
水曜の貯筋運動	水	12:45~13:30	20名	第2体育室		2	9	16	23	30
木曜の貯筋運動	木	9:30~10:15	20名	第2体育室		3	10	17	24	
親子体操教室	木	10:45~11:30	10組	第2体育室		3	10	17	24	
シルバーヨガ	金	15:15~16:00	10名	会議室		4	11	18	25	
金曜のヨガ	金	16:15~17:00	10名	会議室		4	11	18	25	
土曜のヨガ①	土	9:30~10:15	10名	会議室		5	12	19	26	
土曜のZUMBA	土	12:30~13:15	20名	第2体育室		5	12	19	26	
パンチ・キック・シェイプ	土	13:45~14:30	20名	第2体育室		5	12	19	26	

プール オープンクラス 9月レッスン予定表

※レッスン開始30分前より整理券（チェックシート）を配布致します。

教室名	曜日	時間	定員	場所	料金/1回	9月				
						7	14	21	28	
アクアエクササイズ	月	10:00~11:00	15名	5.6コース	¥500	7	14	21	28	
ビギナー（初心者）	月	11:00~12:00	15名	5.6コース		7	14	21	28	
ウォーク&トレーニング	月	14:00~15:00	5名	5.6コース		7	14	21	28	
種目別	月	18:00~19:00	7名	5.6コース		7	14	21	28	
ウォーキング	火	14:00~15:00	15名	5.6コース		1	8	15	22	29
アクアエクササイズ	水	10:00~11:00	15名	5.6コース		2	9	16	23	30
アクアエクササイズシルバー	水	11:00~12:00	15名	5.6コース		2	9	16	23	30
ビギナー（初心者）	水	14:00~15:00	15名	5.6コース		2	9	16	23	30
フォーミング（中級）	木	14:00~15:00	15名	5.6コース		3	10	17	24	