

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 3,17,24,31 11月 14,21,28 12月 5,12,19	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A11:15~12:15 B12:30~13:30 C13:45~14:45	10月 3,17,24 11月 7,14,28 12月 5,12,19	各12名	A9,000円 B9,000円 C9,000円 (全9回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	10月 3,17,31 11月 7,14,21 12月 5,12,19	20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)				16歳以上
		15:30~16:30 (ティアレ)				16歳以上
		19:30~20:30 (ピカケ)				16歳以上
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	10月 4,18,25 11月 8,15,29 12月 6,13,20,27	20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	10月 4,11,18,25 11月 1,8,15,22 12月 6,13,20,27	20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 4,11,18,25 11月 1,8,15,22 12月 6,13,20,27	20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30~15:00	10月 6,20,27 11月 3,17,24 12月 1,15,22	20名	月5,000円 (月謝) (全9回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	13:00~14:00	10月 5,12,26 11月 2,9,30 12月 7,14	12名	8,000円 (全8回)	16歳以上
タッチラグビー	木	19:00~21:00	10月 12,26 11月 9 12月 7,14	30名	3,000円 (全5回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	10月 6,13,20,27 11月 10,17 12月 1,8,15,22	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	10月 14,21,28 11月 4,11 12月 9,16	50名	3,500円 (全7回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15~12:15	10月 14,21,28 11月 4,11 12月 9,16	20名	3,500円 (全7回)	16歳以上 (初心者)

NEW

ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	10月 5,12,26 11月 2,9,30 12月 7,14,28	20人	9,000円 (全9回)	16歳以上
ママヨガ	水	11:00~12:00	10月 5,12,26 11月 2,9,30 12月 7,14,28	15組	9,000円 (全9回)	子育て中のお母さん (お子様も参加可能)

★ 申し込み期間 ★
9月1日(木)~30日(金)
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ください。
(問合わせ先:079-432-3000)

