

2022年4月～6月コース型教室日程表

■振替・無料体験チケットのご使用は、下記の日程でお願いいたします。
 ※定員に達している教室では振替・無料チケットご利用いただけません。

10回コース	6,600円 ⇒ 1回単位	890円
●ZUMBA45・レズミルズ・X55など	5,500円 ⇒ 1回単位	890円
★子ども教室(月4回)	4,400円 ⇒ 初回のみ	500円

■レズミルズ・ZUMBA45・X55などの5500円の教室にお申込みのお客様の振替は●印の教室に限定されますのでご注意ください

曜日	教室名	開始時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
火	ベビーマッサージ	9:45	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
	ピラティス入門	11:15										
	踏み台エクササイズ	12:35										
	健美操	13:55										
	フラダンス	15:15										
	ピラティス入門	18:30										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	19:45										
	ZUMBA45 ●	21:00										
水	太極拳	9:45	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
	ベビーマッサージ	11:15										
	バレトン	12:45										
	ママエアロ	14:05										
	ピラティス	15:30										
	ステップエクササイズ	18:30										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	19:45										
	ボディパンプ 60分 <レズミルズ> ●	21:00										
木	ヨガ	9:30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
	ピラティス	11:00										
	初級者向けエアロビクス	12:30										
	簡単筋トレ&ストレッチ	14:00										
	ジャズダンス	15:30										
	ボディジャム <レズミルズ> ●	19:00										
	NEW ボディアタック <レズミルズ> ●	20:00										
	ボディコンバット60分 <レズミルズ> ●	21:00										
金	いきいきコンディショニング ●	9:15	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
	肩こり腰痛ケア体操	10:30										
	ヨガ入門	12:30										
	ZUMBA	14:00										
	ZUMBA45	19:00										
	NEW エクストリームX55	20:00										
	ボディパンプ <レズミルズ> ●	21:00										
土	ヨガ	9:30	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
	フラダンス	12:00										
	NEW ボディコンバット <レズミルズ> ●	13:15										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	14:30										
日	初級者向けエアロビクス	15:45	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	NEW ボディバランス <レズミルズ> ●	12:30										
	ボディジャム <レズミルズ> ●	14:00										
	ボディコンバット <レズミルズ> ●	15:30										

■子ども教室【月単位コース】

月	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 4日・18日	(5月) 16日・30日	(6月) 6日・20日	初回体験のみ500円・1回単位1500円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				2回コース2,200円
木	アスレチックトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 7日・14日 21日・28日	(5月) 12日・19日・26日	(6月) 2日・9日 16日・23日・30日	初回体験のみ500円・1回単位1500円
	アスレチックトレーニング(小学) ★	17:45				3回3,300円/4回4,400円 /5回5,500円
金	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 1日・8日 15日・22日	(5月) 6日・13日 20日・27日	(6月) 3日・10日 17日・24日	初回体験のみ500円・1回単位1500円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				4回4,400円