

# 2023年1月～3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の5.500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	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		
	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	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		
	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	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		
	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	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		
	肩こり腰痛ケア体操	10:30												
	ヨガ入門	12:30												
	ZUMBA	14:00												
	ZUMBA45 ●	19:00												
	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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	フラダンス	12:00												
	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												
	初級者向けエアロビクス	15:45												
日	ボディバランス <レズミルズ> ●	12:30	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	4/2	
	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												

3/11(土)・3/12(日)ホルトまつりの為  
教室はお休みです。

## ■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	(1月) 9日・16日・30日	(2月) 6日・20日	(3月) 6日・20日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 2回2.200円/3回3.300円
	リズムトレーニング(小学)★	17:45				
木	アスレチックトレーニング(幼児)★	16:45	(1月) 5日・12日 19日・26日	(2月) 2日・9日 16日・23日	(3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 4回4,400円 / 5回5.500円
金	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(1月) 6日・13日	(2月) 3日・10日	(3月) 3日・10日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 4回4,400円 / 5回5.500円
	リズムトレーニング(小学)★	17:45	20日・27日	17日・24日	17日・24日・31日	