

2024年1月～3月コース型教室日程表

1教室(10回コース) 7,100円 ⇒ 1回単位 940円
 ●ZUMBA45・レズミルズ・X55など 6,000円 ⇒ 1回単位 940円
 ★子ども教室 毎月入金 ⇒ 初回1回のみ500円

■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。

■レズミルズ・ZUMBA45・X55の6,000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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26					
	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(60分) ●(レズミルズ)	19:45															
	ZUMBA45(45分) ●	21:00															
水	太極拳	9:45	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27					
	ベビーマッサージ	11:15	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	2/20					
	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(60分) ●(レズミルズ)	19:45															
	ボディパンプ(45分) ●(レズミルズ)	21:00															
木	ヨガ	9:30											1/18	1/25	2/1	2/8	2/15
	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															
	エクストリーム55(45分) ●(レズミルズ)	19:00															
	ボディアタック(45分) ●(レズミルズ)	20:00															
	ボディコンバット(45分) ●(レズミルズ)	21:00															
金	いきいきコンディショニング ●	9:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22					
	ヨガ入門	12:30	1/5														
	ZUMBA	14:00	1/12														
	いきいきコンディショニング ●	15:15															
	ZUMBA	19:15	1/19										1/26	2/2	2/9	2/16	2/23
	ボディパンプ(45分) ●(レズミルズ)	20:30															
土	ヨガ入門	9:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/9	3/23					
	フラダンス	12:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/23					
	ボディコンバット(60分) ●(レズミルズ)	13:15															
	ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	14:30															
	初級者向けエアロビクス	15:45															
ボディコンバット(60分) ●(レズミルズ)	15:45																
日	ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	12:30	1/7	1/14	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/3	3/10	3/24					
	ボディジャム ●(レズミルズ)	14:15	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/3	3/10	3/24					
	ボディコンバット ●(レズミルズ)	15:45															

※3/16(土)・3/17(日)は、ホルトまつりのため教室お休みです。

★子ども教室【月単位教室】

月	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(1月) 15日・29日	(2月) 5日・19日	(3月) 4日・18日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 2回2,200円
木	リズムトレーニング(小学) ★	17:45	(1月) 11日・18日・25日	(2月) 1日・8日 15日・22日・29日	(3月) 7日・14日 21日・28日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 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	(1月) 12日・19日・26日	(2月) 2日・9日 16日・23日	(3月) 1日・8日 15日・22日・29日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 3回3,300円 / 4回4,400円 / 5回5,500円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				