

【2020年度 第3期コース型教室(10月～12月)日程表】9/30改訂

10～12月 10回コース 6,600円

※ZUMBA45・レスミルズ 10回コース 5,500円

1回単位での参加 660円または550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。

■レスミルズ・ZUMBA45などの5500円の教室をお申込みのお客様の振替は、今回のみ全教室で行えます。

| 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 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | 1/5 |
| | ピラティス入門 | 11:15 | | | | | | | | | | |
| | 踏み台エクササイズ | 12:35 | | | | | 11/3 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 |
| | 健美操 | 13:55 | | | | | | | | | | |
| | フラダンス | 15:15 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 | 12/15 |
| | ヨガ | 18:30 | | | | | | | | | | |
| | ピラティス | 19:45 | | | | | 11/3 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 |
| | ZUMBA45 | 21:00 | | | | | | | | | | |
| 水 | 太極拳 | 9:45 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 |
| | ベビーマッサージ | 11:15 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 |
| | バレトン | 12:45 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 |
| | ママエアロ | 14:05 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 |
| | 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 <レスミルズ> ● | 19:45 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | |
| | ボディパンプ 60分 <レスミルズ> ● | 21:00 | | | | | | | | | | |
| 木 | ヨガ | 9:30 | | | | | | | | | | |
| | ピラティス | 11:00 | | | | | | | | | | |
| | 初級者向けエアロビクス | 12:30 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 |
| | 簡単筋トレ&ストレッチ | 14:00 | | | | | | | | | | |
| | ジャズダンス | 15:30 | | | | | | | | | | |
| | アスレチックトレーニング(こども) NEW | 16:45 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 |
| | ヨガ | 19:15 | | | | | | | | | | |
| | ボディコンバット60分 <レスミルズ> ● | 21:00 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 |
| 金 | スクエアステップ NEW | 9:15 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 |
| | 肩こり腰痛ケア体操 | 10:30 | | | | | | | | | | |
| | ヨガ入門 | 12:30 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 |
| | ZUMBA | 14:00 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | | | |
| | リズムトレーニング(こども) NEW | 16:45 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 |
| | ZUMBA | 19:45 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | | | |
| 土 | ヨガ | 9:30 | | | | | | | | | | |
| | フラダンス | 12:00 | | | | | | | | | | |
| | ボディバランス <レスミルズ> ● | 14:30 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 |
| | 初級者向けエアロビクス | 15:45 | | | | | | | | | | |
| 日 | ボディジャム <レスミルズ> ● | 14:00 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 |

■週替わり教室

(1回単位550円または660円で参加できます。予約必要、前日朝9時より受付、先着順。)※振替不可・無料体験チケット使用可

| | | | |
|---|------------------|-------|-----------------------|
| 月 | 【週替り教室】 | | 10月～12月 は休講します |
| 日 | 【週替り教室】 ヨガ 定員24名 | 9:30 | 不定期(教室の内容は別紙にてご案内します) |
| | ボディパンプ 定員20名 | 11:00 | 10月～12月 毎週 |

10月～12月の教室は、定員を変更して実施いたします。

通常教室 ⇒ 24名

ボディパンプ ⇒ 20名

お子様対象教室 ⇒ 12組(24名)

★お好きな教室が見つかった方は、コース型(全10回)のお申込みがお得です!!