

# 2022年7月～9月コース型教室日程表

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

■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 6/15改訂

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	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20
	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	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27
	ピラティス入門	18:30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20
	ボディバランス <レズミルズ> ●	19:45										
	ZUMBA45 ●	21:00										
水	太極拳	9:45	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21
	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	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22
	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	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23
	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	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24
	フラダンス	12:00	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24
	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	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/11	9/18	9/25
	ボディジャム <レズミルズ> ●	14:00	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	9/4	9/11	9/18	9/25
	ボディコンバット <レズミルズ> ●	15:30	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25

## ■子ども教室【月単位コース】

月	コース名	開始時刻	(7月)	(8月)	(9月)	料金
月	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(7月) 4日・18日	(8月) 1日・29日	(9月) 5日・19日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 2回コース2,200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	(7月) 7日・14日 21日・28日	(8月) 4日・18日・25日	(9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
	アスレチックトレーニング(小学)★	17:45				
金	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(7月) 1日・8日 15日・22日・29日	(8月) 5日・19日・26日	(9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 3回3,300円/5回5,500円
	リズムトレーニング(小学)★	17:45				