

2021年7月～9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 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などの5500円の教室をお申込みのお客様の振替は、今回まで全教室で行えます。

《6月18日改訂》

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 変更 変更	ベビーマッサージ	9:45	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21
	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	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22
	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	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30
	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> ●	19:15										
	ボディコンバット60分 <レズミルズ> ●	21:00										
金 変更 New	肩こり腰痛ケア体操	10:30	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24
	ヨガ入門	12:00										
	ZUMBA	14:00										
	ZUMBA	19:30										
	ボディパンプ <レズミルズ> ●	21:00										
土	ヨガ	9:30	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25
	フラダンス	12:00										
	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 New	ボディジャム <レズミルズ> ●	14:00	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
	ボディコンバット <レズミルズ> ●	15:30										

お盆期間レッスンお休み
8/9(月)～8/15(日)

■子ども教室(月4回コース)

月	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(7月)	(8月)	(9月)	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	5日・19日	2日・16日・30日	6日・20日	2回コース2,200円(月単位) ※8月は3回コース3,300円
木	アスレチックトレーニング(幼児)★	16:45	(7月) 1日・8日・15日 22日	(8月) 5日・19日・26日	(9月) 2日・9日・16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				4回コース4,400円(月単位) ※8月は3回コース3,300円
金	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(7月) 2日・9日・16日 23日	(8月) 7月30日 6日・20日・27日	(9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回コース4,400円(月単位)

■シニア向け教室(月3回コース・第1金曜日はロコモ予防無料教室)

金	元気シニアの楽しむ運動60分	9:15	(7月) 9日・16日 30日	(8月) 6日・20日 27日	(9月) 10日・17日 24日	第1金曜日はロコモ予防教室全員無料 月3回コース 1,980円(月単位) 1回単位890円
---	----------------	------	-----------------------	-----------------------	------------------------	---