

# 第3期教室日程一覧

★料金リニューアルしました！！

教室名	曜日【時間】	料金	教室日程		詳細	集合場所	定員
ビューティヨガ	火	¥5,200	1月	17・24	point:滞りやすいリンパをポーズで刺激し血流を促進&整えることで、以前(ストレッチ)に比べ美容効果と健康増進に重点をおく内容に発展。  持ち物:運動ができる服装 マット不要	招集室	25名
		高校生以下	2月	7・14・21・28			
	18:20~19:20	¥3,200	3月	6・13 全 8回			
エクササイズ パワーヨガ	火	¥6,000	1月	17・24	point:【他のヨガに比べ強度が高い】 バランス系ポーズが多い&キープ時間が長い。 短期間で一番ボディメイク効果が高い。  持ち物:運動ができる服装 マット不要	招集室	25名
		高校生以下	2月	7・14・21・28			
	19:25~20:30	¥4,000	3月	6・13 全 8回			
ビューティヨガ	水	¥6,500	1月	11・18・25	point:滞りやすいリンパをポーズで刺激し血流を促進&整えることで、以前(ストレッチ)に比べ美容効果と健康増進に重点をおく内容に発展。  持ち物:運動ができる服装 マット不要	招集室	25名
			2月	1・8・15・22・29			
	11:00~12:00	3月	7・14 全10回				
骨盤修正 ヨガ	土	¥5,600	1月	14・21・28	point:【背骨と骨盤に重点】 骨盤の周りの凝り固まった筋肉を無理なくほぐすことで骨盤の矯正に繋げる。 骨と骨盤に重点をおき、左右のバランスを整えることで美しい姿勢を目指す。 こり、腰痛、冷え性、むくみなどが気になる人にもぴったり。  持ち物:運動ができる服装 マット不要	招集室	25名
		高校生以下	2月	4・18・25			
	14:00~15:00	¥3,600	3月	3・10 全 8回			
卓 球	土	¥4,800	1月	14・21・28	point:基礎から親切丁寧に指導  初心者歓迎！ラケットの持ち方・振り方から試合までのプログラム。  持ち物:運動ができる服装、室内シューズ	記者室	16名
		高校生以下	2月	4・18・25			
	13:30~14:40	¥3,200	3月	10・17 全 8回			

フィットネス(陸の教室)

・新規申込 12月 1日(木) 10:00開始

・開催決定日 12月 21日(水)

開催決定日をもって申込人数が10名以下の場合、教室開講を見合わせる場合がございます。ご了承下さい。

水の教室は、台風被害の影響で休講とさせていただきます。誠に申し訳ありませんが、ご了承下さいませお願い申し上げます。