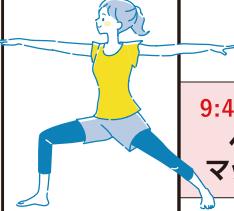


運動教室 タイムスケジュール

第2・第4月曜日は休館日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 	9:45~10:45 ベビー マッサージ 	9:45~10:45 太極拳 	9:30~10:30 ヨガ 	9:30~10:30 いきいき コンディショニング 	9:30~10:30 ヨガ入門 	9:30~10:30 チアダンス 
11:15~12:15 カラダ メンテナンス① 	11:15~12:15 ピラティス 入門 	11:15~12:15 ベビー マッサージ 	11:00~12:00 ピラティス 	11:15~12:15 ボディコンバット テック+45 	【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 ※予約制(無料) 	11:00~12:00 ボディパンプ 
12:45~13:45 カラダ メンテナンス② 	12:30~13:30 踏み台 エクササイズ 	12:45~13:45 ボディバランス テック+45 	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス 	12:30~13:30 ヨガ入門 	12:00~13:00 フラダンス 	12:30~13:30 ボディ バランス 
14:30~15:30 太極拳 	13:45~14:45 ヨガ入門 	14:05~15:05 初級者向け エアロビクス 	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ 	14:00~15:00 ZUMBA® 	14:40~15:40 ボディ バランス 	14:15~15:15 ボディジャム 
16:45~17:30 リズム トレーニング 幼児 	15:15~16:15 フラダンス 	15:30~16:30 ピラティス 	15:30~16:30 ジャズダンス 	15:15~16:15 いきいき コンディショニング 	15:50~16:50 初級者向け エアロビクス 	15:45~16:45 ボディ コンバット 
17:45~18:45 リズム トレーニング 小学生 	18:30~19:30 ピラティス 入門 	18:30~19:30 ステップ エクササイズ 	19:00~19:45 エクストリーム X55 	16:45~17:30 アスレチック トレーニング 幼児 	17:45~18:45 リズム トレーニング 小学生 	20:30~21:30 ボディパンプ 
19:45~20:45 ボディ バランス 	19:45~20:45 ボディ バランス 	19:45~20:45 ボディ バランス 	20:00~20:45 ボディ アタック 	19:15~20:15 ZUMBA® 	20:30~21:30 ボディパンプ 	
21:00~21:45 ZUMBA®45 	21:00~21:45 ボディ パンプ45 	21:00~21:45 ボディ コンバット45 				

- 親子教室
10回7,700円
5回3,850円
- 1回単位の教室
(ワンコイン500円)
- コース型教室
5回7,700円
- コース型教室
10回6,600円
1回940円
- コース型教室
10回7,700円
5回3,850円
1回940円
- 子ども教室(毎月申込)
月1回~5回
1,100円~5,500円
※料金は開催回数により変更
- シューズ不要