

平成24年度 1月～3月 日程

●参加ご希望の方は定員になっている教室もございますのでお電話にてお問い合わせください。

カルチャースクール

※1レッスン:45分間

		定員	回数	受講料	開始時間	インストラクター	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
月	楽しくタヒチダイエット	15	9	¥7,740	11:00	山下	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26		
	バレトン	20	9	¥7,740	14:00	浅野	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/12	3/19	3/26		
	初めて太極拳①	15	9	¥7,740	15:00		1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/12	3/19	3/26		
	初めて太極拳②	15	9	¥7,740	18:30		1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/12	3/19	3/26		
	入門太極拳①	15	9	¥6,880	19:15		1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/12	3/19	3/26		
火	カイロピラティスR	15	11	¥9,460	10:15	宮本	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27
	カイロピラティスB	15	11	¥9,460	11:15		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27
	健美操プラス	15	9	¥7,740	12:30	秋吉	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/6	3/13		
	ヨガビギナー①	15	9	¥7,740	13:30		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/6	3/13		
	ヨガ&ピラティス	15	9	¥7,740	19:00		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/6	3/13		
水	アロマヨガ	15	10	¥8,600	10:30	中尾	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/29	3/7	3/21	3/28	
	気持ちいいアロマヨガ	15	10	¥8,600	11:30		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/29	3/7	3/21	3/28	
	ゆるやかアロマヨガ	15	10	¥8,600	13:00		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/29	3/7	3/21	3/28	
	スローヨガ	15	11	¥9,460	19:00	浅野	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21
木	ピラティスR	15	9	¥7,740	10:15	秋吉	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15		
	ピラティスA	15	9	¥7,740	11:15		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15		
	爽快気功フィットネス	15	11	¥9,460	14:00	浅野	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22
	入門太極拳②	15	11	¥9,460	15:00		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22
	ヨガビギナー②	15	11	¥9,460	19:00		下村	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15
金	肩こり腰痛グッバイ	10	11	¥9,460	12:00	下村	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/2	3/9	3/16	3/30
	ヨガビギナー③	15	11	¥9,460	13:00		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/2	3/9	3/16	3/30
土	ピラティスB	15	8	¥6,880	19:00	秋吉	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/3	3/10	3/24			

プールスクール

		定員	回数	受講料	開始時間	イントラ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
火	アクアビクス	23	8	¥6,880	11:00	秋吉	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/6	3/13			
木	シェイプアップアクア	23	8	¥6,880	19:00		1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15			
金	腰痛膝痛グッバイ①	18	8	¥6,880	10:10		1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16			
金	腰痛膝痛グッバイ②	18	8	¥6,880	11:10		1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16			