

おとなプール教室

教室名	料金	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
はじめてスイム	無料	月	10:15~10:45												
おとな水泳教室	9,900円 (12回)		11:00~12:00	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
アクアウォーキング	無料	水	13:20~13:50												
おとな水泳教室	9,900円 (12回)		14:00~15:00	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
アクアビクス	無料	金	10:20~10:50												
おとな水泳教室	9,900円 (12回)		11:00~12:00	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20

おとなスタジオ教室

教室名	料金	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ヨガセラピー	11,850円 (12回)	月	9:30~10:30											12/16	12/23
バレトン	8,250円 (10回)		11:00~12:00	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		
コーディネーショントレーニング	9,900円 (12回)	火	10:00~11:00	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
体幹トレーニング	8,250円 (10回)	水	9:30~10:30												
エアロビクス			10:45~11:45	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		
ダンスエアロ			19:00~20:00												
ゆがみリセット	9,900円 (12回)	木	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
軽運動	450円 (1回)	金	9:50~10:35												
ヨガ	8,250円 (10回)		10:45~11:45	10/4	10/11	10/18		11/1	11/8	11/15		11/29	12/6	12/13	12/20
太極拳	9,900円 (12回)		10:45~11:45				10/25				11/22				

※やむをえず日程が変更になる場合がございます。

※ヨガセラピーへの振替はできません。

※祝日教室実施日