

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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
マルチスイミング	無料	木	13：20～13：50												
おとな水泳教室	9,900円 (12回)		14：00～15：00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
アクアエクササイズ	無料	金	10：20～10：50												
おとな水泳教室	9,900円 (12回)		11：00～12：00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27

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					5/5							6/23
バレトン	8,250円 (10回)		11：00～12：00	4/7	4/14	4/21	4/28			5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16
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	4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		
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	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
軽運動	450円 (1回)	金	9：50～10：35												
ヨガ	8,250円 (10回)		10：45～11：45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13		
太極拳	9,900円 (12回)		10：45～11：45											6/20	6/27

※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。