

大人向け教室一覧 全クラス募集中！！

教室NO	教室名	曜日	時間	8月 (数字は日にち)	9月 (数字は日にち)	回数	受講料 (税込)	対象	定員	会場	講師
日-1	シンプルピラティス①	日	16:15 - 17:15	6.20.27	3.10.17	6	¥8,250	16歳～	18	2階スタジオ	福里貴子
日-2	ZUMBA	日	17:30 - 18:30	6.20.27	3.10.17	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	福里貴子
日-3	シンプルピラティス②	日	18:45 - 19:45	6.20.27	3.10.17	6	¥8,250	16歳～	18	2階スタジオ	福里貴子
火-1	気功	火	9:45 - 10:45	1.8.22	5.12.19	6	¥8,250	16歳～	15	1階スタジオ	落合郁子
火-2	太極拳基礎套路(初級)	火	11:00 - 12:00	1.8.22	5.12.19	6	¥8,250	16歳～	15	1階スタジオ	落合郁子
火-3	太極拳24式	火	12:15 - 13:15	1.8.22	5.12.19	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	落合郁子
火-4	ヨガ(体)	火	9:45 - 10:45	8.22.29	5.12.26	6	¥11,000	16歳～	20	2階スタジオ	坂本佳美
火-5	ヨガ(心)	火	11:00 - 12:00	8.22.29	5.12.26	6	¥11,000	16歳～	20	2階スタジオ	坂本佳美
火-6	シェイプアップダンス	火	12:30 - 13:30	1.8.22.29	5.12	6	¥8,250	16歳～	15	1階スタジオ	井上牧恵
火-7	ボディシェイプボクシング	火	19:00 - 20:00	1.8.22.29	5.12	6	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤まり子
火-8	ボディパンプ	火	19:15 - 20:15	1.8.22.29	5.12.19	7	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	河田直美
水-1	やさしい筋トレ&ストレッチ	水	10:00 - 11:00	2.9.23.30	6.13	6	¥11,000	40歳～	15	1階スタジオ	伊藤まり子
水-2	シニアのための 体幹トレーニング	水	11:15 - 12:15	2.9.23.30	6.13	6	¥11,000	50歳～	15	1階スタジオ	伊藤まり子
水-3	からだ調整ヨガ	水	12:15 - 13:15	2.23.30	6.13.20	6	¥11,000	16歳～	20	2階スタジオ	米田由紀子
水-4	骨盤ストレッチ	水	13:45 - 14:45	2.9.23.30	6.13.20	7	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	水島葉子
水-5	女性のための コアエクササイズ	水	19:00 - 20:00	2.9.23.30	6.13	6	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤まり子
水-6	ヨガ	水	19:30 - 20:30	2.9.23.30	6.13	6	¥11,000	16歳～	20	2階スタジオ	下村敦子
木-2	やさしいバレエ	木	11:15 - 12:15	10.24.31	7.14.21.28	7	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	及川紘子
木-3	はじめてステップ	木	12:30 - 13:30	3.10.24.31	7.14.21	7	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤まり子
木-4	ボディアタック	木	12:30 - 13:30	3.24.31	14.21.28	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	難波杏子
木-5	ボディコンバット	木	13:45 - 14:45	3.24.31	14.21.28	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	難波杏子
木-6	お手軽筋カトレーニング	木	13:45 - 14:45	3.10.17.24.31	7.14	7	¥8,250	16歳～	15	1階スタジオ	黒澤百合子
木-7	リズムウォーク&筋トレ	木	15:00 - 16:00	3.10.17.24.31	7.14	7	¥8,250	16歳～	15	1階スタジオ	黒澤百合子
木-8	ボディコンバット	木	19:15 - 20:15	3.10.17.24.31	7.14	7	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	黒澤百合子
木-9	ひきしめエアロ	木	19:15 - 20:15	3.10.17.24.31	7	6	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	下村敦子
金-1	42式総合太極拳	金	10:00 - 11:00	4.18.25	8.15.22.29	7	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	落合郁子
金-2	はじめてのフラダンス	金	12:30 - 13:30	4.18.25	8.15.29	6	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	中村梢
金-3	ボディパンプ	金	11:15 - 12:15	4.25	8.15.22.29	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	難波杏子
金-4	ボディコンバット	金	12:30 - 13:30	4.25	8.15.22.29	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	難波杏子
金-5	ボディバランス	金	13:45 - 14:45	4.25	8.15.22.29	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	難波杏子
金-6	パワーヨガ	金	20:15 - 21:15	4.18.25	8.15.22	6	¥11,000	16歳～	15	1階スタジオ	米田由紀子
土-1	ボディパンプ	土	10:15 - 11:15	5.19.26	2.9.16.23	7	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	河田直美
土-2	ボディアタック	土	11:30 - 12:30	5.19.26	2.9.16.23	7	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	河田直美
土-3	ピラティス	土	13:00 - 14:00	5.19.26	9.16.23	6	¥11,000	16歳～	20	2階スタジオ	米田由紀子
土-4	パワーヨガ	土	14:15 - 15:15	5.19.26	9.16.23	6	¥11,000	16歳～	20	2階スタジオ	米田由紀子
土-5	ボディコンバット	土	19:15 - 20:15	5.19.26	9.16.23	6	¥8,250	16歳～	20	2階スタジオ	黒澤百合子