

## 2021年度冬期教室(大人スタジオ)

教室 内容・対象	曜日	時間	料金	回数	1月					2月					3月				
シニアヨガ	月曜	10:15-11:15	¥5,760	9	17	24	31			7	14	21	28		7	14			
陰暦(いんれき)ヨガ		13:15-14:15	¥5,760	9	17	24	31			7	14	21	28		7	14			
トータルEX(エクササイズ)		19:00-20:00	¥5,120	8	17	24				7	14	21	28		7	14			
ストレッチヨガ	火曜	11:00-12:00	¥5,760	9	18	25				1	8	15	22		1	8	15		
代謝アップトレーニング		19:00-20:30	¥7,290	9	18	25				1	8	15	22		1	8	15		
リラックスヨガ	水曜	10:00-11:00	¥5,120	8	19	26				2	9	16			2	9	16		
健康寿命アップ体操		13:00-14:00	¥5,120	8	19	26				2	9	23			2	9	16		
ヨガ 夜間		19:00-20:00	¥5,760	9	19	26				2	9	16	23		2	9	16		
スポーツウエルネス吹矢	木曜	9:30-11:30	¥5,580	9	20	27				3	10	17	24		3	17	24		
ヨガ 午前	金曜	10:30-11:30	¥5,760	9	21	28				4	11	18	25		4	11	18		
トータルEX(エクササイズ)		13:00-14:00	¥5,120	8	7	21	28			4	18	25			11	18			
アシュタンガヨガ		20:00-21:00	¥5,760	9	21	28				4	11	18	25		4	11	18		

## \*注意事項\*

\* 申込開始時間に定員に達した場合、抽選となります。また申込開始時間を過ぎた場合、抽選には参加出来ませんのでご了承ください。

\* 記載された日程は諸事情により予告なく変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。

\* 教室への参加には、事前の申込が必要です。お申込の際は、受講料とメンバーズカードをご用意ください。  
カードをお持ちでない方は、カード発行料310円をご用意ください。

12/18更新