

2025.11.1

教室名	曜日	対象	時間	単価	10月	11月	12月	内容
骨盤底筋エクササイズ	月	一般 ※女性限定	10:00~11:15	1回 1,100円	6・20・27	10・17	1・8・15・22	骨盤底筋とは体の中心を支えるインナーマッスルのひとつです。
リフレッシュヨガ		一般	19:00~20:00	1回 1,100円	6・20・27	10・17	1・8・15・22	ヨガを通じて心と体を整え、自分のバランスを整えます。
ZUMBA®		一般	20:15~21:00	1回 1,100円	6・20・27	10・17	1・8・15・22	ラテン系中心の音楽とダンスを融合させた、ダンスフィットネスエクササイズです。
メンズヨガ		一般 ※男性限定	20:15~21:15	1回 1,100円	6・20・27	10・17	1・8・15・22	ヨガを通じて心と体を整え、自分のバランスを整えます。
ステップウォーキング & ポールエクササイズ	火	一般	10:00~11:15	1回 1,100円	7・21・28	11・18	2・9・16・23	キレイなボディラインと馬力の効く、身体づくりをしていきます。
ピラティス		一般	12:45~13:45	1回 1,100円	7・21・28	閉講	閉講	ピラティスの機能的な呼吸法、骨盤や肩甲骨、背骨の動きと安定を学び、身体の内側の感覚を目覚めさせます。
卓球	木	一般	13:30~15:00	1回 1,650円	9・16・23・30	閉講	閉講	卓球は筋力や持久力だけではなく、身体全体を向上させる生涯スポーツです。健康で楽しく技術向上を目指しましょう。
ベーシックヨガ		一般	10:00~11:00	1回 1,100円	9・16・23・30	6・13・20	4・11・18・25	ポーズのキープ時間と短く呼吸に合わせて流れるように体を動かしていきます。
らく楽エクササイズ		一般	13:30~14:30	1回 1,100円	9・16・23・30	6・13・20	4・11・18・25	どんな動作も楽にできるように、芯のある身体づくりをします。
パワーバランスヨガA		一般	19:00~20:00	1回 1,100円	9・16・23・30	6・13・20	4・11・18・25	体の内側から熱を作り出し全身の血流を良くすることで、いきいきと動ける健康的な身体へと整います。
パワーバランスヨガB		一般	20:15~21:15	1回 1,100円				
ジュニアアビギナー バドミントン	金	小学3年生~小学6年生	17:30~19:00	1回 1,650円	3・10・24	7・14・28	5・12・19	初心・初級者向けの教室です。楽しく、技術向上を目指しましょう。実績・経験豊富な講師が指導します。
朝ヨガ	日	一般	9:00~10:00	1回 1,100円	5・19・26	2・9・16・23	14・21	ゆっくり呼吸しながら、ポーズをとることにより、筋肉がほぐれリラックス効果が得られます。

## ●注意事項●

- 動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。※各教室に持ち物の指定がございます。申込時にご確認下さい。
- 入会には会員アプリの登録、受講用紙の記入が必要になります。受講料は月謝制になり、毎月の開催日数の金額になります。(1回単価1,100円、ジュニアバドミントン、卓球を除く)
- 初月以降の受講料は会員アプリを通してのクレジット決済になります。教室入会の際は、入会金3,300円のお支払いが必要となります。
- 教室の休会は休会前月20日まで、退会は退会当月20日までに各種届の提出をお願い致します。※期日の過ぎた届は受付できません。
- 体験は各教室1回までになります。・体調が悪いときは参加をお控えください。
- 教室日程は変更する場合がございます。予めご了承ください。
- 当スクールに振替対応はありません。予めご了承ください。その他、ご不明点がございましたらお問い合わせください。

