令和5年度　第4期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時　間	日　程	定員	募集人数	参加費
日	はじめてのアーユルヴェーダ・ヨガ	10:30～11:30 （60分）	1月14・21・28日 2月　4・18・25日 3月　3日	30人	若干名	3,000円
月	アロマヨガ	10:30～12:00 （90分）	1月15・22・29日 2月　5・19・26日 3月　4日	30人	0人	4,000円
	経絡ヨガ（昼の部）	13:30～14:30 （60分）		30人	0人	3,000円
	腰椎＆骨盤調整体操	14:45～15:45 （60分）		30人	0人	3,000円
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00～20:30 （90分）		30人	若干名	4,000円
	水泳教室①クロール	19:00～20:30 （90分）	12月 18・25日 1月 15・22・29日 2月　5・19日	15人	0人	4,000円
	水泳教室②4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）			30人	0人	
火	顔ヨガ（顔ストレッチ） （※手鏡が必要となります）	10:30～11:30 （60分）	1月16・23・30日 2月　6・20・27日 3月　5日	18人	0人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30～14:30 （60分）		30人	0人	3,000円
	骨盤ヨガ	14:45～15:45 （60分）		30人	若干名	3,000円
	ステップ＆ストレッチ （※シューズが必要となります。）	13:30～14:30 （60分）		22人	8人	3,000円
	エアロビ＆バランスボールストレッチ （※シューズが必要となります。）	14:45～15:45 （60分）		22人	若干名	3,000円
	ピラティス（初級）	19:00～20:00 （60分）		30人	0人	3,000円
水	Bポーズ（ろっ骨エクササイズ）	10:30～12:00 （90分）	1月 17・24・31日 2月　7・21・28日 3月　6日	30人	若干名	4,000円
	アロハ・フラダンス	13:30～15:00 （90分）		30人	0人	4,000円
	ベーシックヨガ	13:30～14:30 （60分）		22人	0人	3,000円
	筋膜ヨガ	14:45～15:45 （60分）		22人	若干名	3,000円
	マットピラティス	18:20～19:20 （60分）		30人	0人	3,000円
	筋膜リリースとリラックス	19:30～20:30 （60分）		30人	0人	3,000円

※９０分の教室について：お一人様１教室３回までワンコイン（５００円）で参加が可能となります。参加費は当日券売機で購入してください。

令和5年度　第4期 フィットネス教室 日程

曜日	教室名	時　間	日　程	定員	募集人数	参加費
木	ズンバ＆ポルドブラ （※シューズが必要となります）	10:30～12:00 （90分）	1月18・25日 2月　1・　8・22・29日 3月　7日	30人	若干名	4,000円
	リラックスヨガ	13:30～15:00 （90分）		30人	5人	4,000円
	体力アップヨガ	18:20～19:20 （60分）		30人	0人	3,000円
	経絡ヨガ（夜の部）	19:30～20:30 （60分）		30人	0人	3,000円
	バレトン	18:20～19:20 （60分）		22人	若干名	3,000円
	はじめてのバレエ	19:30～20:30 （60分）		22人	若干名	3,000円
金	プラーナヨガ１	10:30～12:00 （90分）	1月19・26日 2月　2・　9・16日 3月　1・　8日	30人	若干名	4,000円
	セルフメンテナンスヨガ	10:30～12:00 （90分）		22人	若干名	4,000円
	プラーナヨガ２	13:30～14:30 （60分）		30人	若干名	3,000円
	バランスボール①初級クラス	13:20～14:20 （60分）		22人	若干名	3,000円
	バランスボール②脂肪燃焼クラス	14:30～15:30 （60分）		22人	若干名	3,000円
	ボディコントロールヨガ	18:20～19:20 （60分）		30人	6人	3,000円
	リフレッシュヨガ	19:30～20:30 （60分）		30人	0人	3,000円

※９０分の教室について：お一人様１教室３回までワンコイン（５００円）で参加が可能となります。参加費は当日券売機で購入してください。