

令和4年度 第1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)	4月10・17・24日 5月15・22・29日 6月 5日	25人	25人	3,000円
月	アロマヨガ	10:30~12:00 (90分)	4月11・18・25日 5月 9・16・23日 6月 6日	25人	25人	4,000円
	経絡ヨガ (昼の部)	13:30~14:30 (60分)		25人	25人	3,000円
	腰椎 & 骨盤調整体操	14:45~15:45 (60分)		25人	25人	3,000円
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00~20:30 (90分)	4月11・18・25日 5月16・23・30日 6月 6日	25人	25人	4,000円
	水泳教室 ①泳げない人	19:00~20:30 (90分)	4月18・25日 5月 9・16・23・30日 6月 6日	10人	10人	4,000円
	水泳教室 ②クロール			15人	15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)	4月12・19・26日 5月10・17・24日 6月 7日	14人	14人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30~14:30 (60分)		25人	25人	3,000円
	骨盤ヨガ	14:45~15:45 (60分)		25人	25人	3,000円
	ピラティス (初級)	19:00~20:00 (60分)		25人	25人	3,000円
水	Bポーズ (ろっ骨エクササイズ)	10:30~12:00 (90分)	4月13・20・27日 5月11・18日 6月 1・ 8日	25人	25人	4,000円
	アロハ・フラダンス	13:30~15:00 (90分)		25人	25人	4,000円
	マットピラティス	18:20~19:20 (60分)		25人	25人	3,000円
	筋膜リリースとリラックス	19:30~20:30 (60分)		25人	25人	3,000円
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)	4月14・21・28日 5月12・19・26日 6月 9日	25人	25人	4,000円
	リラックスヨガ	13:30~15:00 (90分)		25人	25人	4,000円
	New! 体カアップヨガ	18:20~19:20 (60分)		25人	25人	3,000円
	経絡ヨガ (夜の部)	19:30~20:30 (60分)		25人	25人	3,000円
金	プレーナヨガ1	10:30~12:00 (90分)	4月15・22日 5月 6・13・27日 6月 3・10日	25人	25人	4,000円
	プレーナヨガ2	13:30~14:30 (60分)		25人	25人	3,000円
	New! バランスボールエクササイズ (全8回)	14:45~15:30 (45分)	4月15・22日 5月 6・13・27日 6月 3・10・17日	15人	15人	3,000円
	ボディコントロールヨガ	18:20~19:20 (60分)	4月15・22日 5月 6・13・27日 6月 3・10日	25人	25人	3,000円
	リフレッシュヨガ	19:30~20:30 (60分)		25人	25人	3,000円