

申込開始：12月2日（月）～

おとなプール教室

| 教室名 | 料金 | 曜日 | 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------|-----------------|----|-------------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|
| はじめてスイム | 無料 | 月 | 10:15~10:45 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
| おとな水泳教室 | 9,900円 (12回) | | 11:00~12:00 | | | | | | | | | | | | |
| アクアウォーキング | 無料 | 水 | 13:20~13:50 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| おとな水泳教室 | 9,900円 (12回) | | 14:00~15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 水中エクササイズ | 無料 | 金 | 10:20~10:50 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | 3/21 | 3/28 |
| おとな水泳教室 | 9,900円 (12回) | | 11:00~12:00 | | | | | | | | | | | | |

おとなスタジオ教室

| 教室名 | 料金 | 曜日 | 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------------|------------------|----|-------------------------------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|
| ヨガセラピー | 11,850円 (12回) | 月 | 9:30~10:30 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 |
| バレトン | 8,250円 (10回) | | 11:00~12:00 | | | | | | | | | | | | |
| コーディネーショントレーニング | 9,900円 (12回) | 火 | 10:00~11:00 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/11 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |
| 体幹トレーニング | 8,250円 (10回) | 水 | 9:30~10:30 | | | | | | | | | | | | |
| エアロビクス | | | 10:45~11:45 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | | |
| ダンスエアロ | | | 19:00~20:00 | | | | | | | | | | | | |
| ゆがみリセット | 9,900円 (12回) | 木 | ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 3/20 | 3/27 |
| 軽運動 | 450円 (1回) | 金 | 9:50~10:35 | | | | | | | | | | | | |
| ヨガ | 8,250円 (10回) | | 10:45~11:45 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | |
| 太極拳 | 9,900円 (12回) | | 10:45~11:45 | | | | | | | | | | | 3/21 | 3/28 |

※やむをえず日程が変更になる場合がございます。

※ヨガセラピーへの振替はできません。