









# 長居プール スタジオ教室のご案内

2024年10・11月期は 10月2日(水)～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ
10:00	9:30～11:00(90分) チベット体験 オールストレッチ (あけぼやし)  New 10:30～11:30(60分) 脳トレ身体運動で 学ぶ英語教室 (はまもと)	10:00～11:15 (75分) キレイになる パワーヨガ (はるや)	10:00～11:00 (60分) かんたんヨガ (ますもと)	10:00～11:00 (60分) やさしいヨガ (すがはら)	9:30～10:30 (60分) ハピバス (こぼやし)	10:00～11:00 (60分) ストレッチヨガ (まつお)
11:00		11:25～12:40 (75分) はじめての ハダヨガ (はるや)		11:10～12:10 (60分) リフレッシュヨガ (すがはら)	10:45～11:45 (60分) ハピバス (こぼやし)	
12:00						12:30～13:00 ボディメイキング (いまだ)
13:00		13:00～14:00 (60分) 漫談ピクス (いまだ)				13:15～14:15 (60分) 流行ソングダンス (いまだ)
14:00	13:30～15:00 (90分) 太極拳(初級) (やまもと)	14:15～14:45 ボディメイキング (いまだ)			14:00～14:30 ボディメイキング (いまだ)	
15:00					14:45～15:45(60分) 漫談ピクス (いまだ)	15:15～16:00(45分) ※水泳 コンディショニング
16:00	スポーツバレエ教室は、 自動継続となります。 退会される場合は、 11月10日(日) までにお手続きください。		16:00～16:45 スポーツバレエ教室 バンビ (ふじた)	16:00～16:45 スポーツバレエ教室 バンビ (うえき)	※火曜日 脳トレ身体運動で学ぶ英会話 土曜日 水泳コンディショニング 上記の2講座の開催会場は 会議室になります。	
17:00			17:00～17:45 スポーツバレエ教室 スワンA (ふじた)	17:00～17:45 スポーツバレエ教室 スワンA・B (うえき)		
18:00			18:00～18:45 スポーツバレエ教室 スワンB (ふじた)	17:00～18:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (うえき)		
19:00		19:15～20:15 (60分) バレトン (ますもと)	18:00～19:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (ふじた)	19:15～20:15 (60分) ピラティス (おおしま)		
20:00						

## 受講料 (2ヶ月/8回)

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 大人  |  | ・・・90分教室 10,320円  |
|     |  | ・・・75分教室 8,640円   |
|     |  | ・・・60分教室 6,880円   |
|     |  | ・・・ハピバス 11,200円   |
|     |  | ・・・ボディメイキング 1回 500円<br>※同日スタジオ教室受講されている方は310円                 |
| 子ども |  | ・・・水泳コンディショニング 6,000円   |
|     |  | ・・・スポーツバレエ教室 (バンビ・スワン) 9,600円                                 |
|     |  | ・・・スポーツバレエ教室 (特別クラス) 14,400円<br>※特別クラスは、講師が認定した受講生のみ参加いただけます。 |