

長居プール スタジオ教室のご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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
9:00						
10:00	9:30~11:00 (90分) チベット体操& オールストレッチ (たけばやし)				9:30~10:30 (60分) ハピバス (こばやし)	
11:00	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) アクティブ朝ヨガ (みたに)	10:00~11:00 (60分) かんたんヨガ (ふじもと)	10:00~11:00 (60分) やさしいヨガ (すがはら)	10:45~11:45 (60分) ハピバス (こばやし)	10:00~11:00 (60分) ストレッチヨガ (まつお)
12:00		11:25~12:40 (75分) 大人の為の からだメンテナンスヨガ (みたに)		11:10~12:10 (60分) リフレッシュヨガ (すがはら)		11:15~12:15 (60分) リラックスヨガ (てらもと)
13:00	12:10~13:10 (60分) エンジョイエアロ (すぎやま)					12:30~13:00 ボディメイキング (いまだ)
14:00	13:30~15:00 (90分) 太極拳(初級) (やまもと)	13:00~14:00 (60分) 漫談ピクス (いまだ)			14:00~14:30 ボディメイキング (いまだ)	13:15~14:15 (60分) 代謝UPエクササイズ (いまだ)
15:00	13:30~15:30 (120分) 太極拳(中級) (やまもと)	14:15~14:45 ボディメイキング (いまだ)			14:45~15:45 (60分) 漫談ピクス (いまだ)	
16:00			16:00~16:45 キッズバレエ教室 バンビ (ふじた)	16:00~16:45 キッズバレエ教室 バンビ (やぶね)	15:15~16:00 (45分) ※水泳 コンディショニング	
17:00			17:00~17:45 キッズバレエ教室 スワンA (ふじた)	17:00~17:45 キッズバレエ教室 スワンA・B (やぶね)		
18:00		18:00~19:00 (60分) ベーシックヨガ (ますもと)	18:00~18:45 キッズバレエ教室 スワンB (ふじた)	17:00~18:30 キッズバレエ教室 特別クラス (やぶね)		
19:00			18:00~19:30 キッズバレエ教室 特別クラス (ふじた)			
20:00	19:15~20:15 (60分) ZUMBA (もり)	19:15~20:15 (60分) パレトン (ますもと)		19:15~20:15 (60分) ピラティス (おおしま)		

※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。

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
		・・・ 太極拳(中級)	13,760円
		・・・ ボディメイキング 1回500円 ※同日スタジオ教室を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
		・・・ キッズバレエ教室(バンビ・スワン)	9,600円
		・・・ キッズバレエ教室(特別クラス)	14,400円

※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。