










長居プール スタジオ教室のご案内

2022年度 2・3月期は、2月3日（金）～

	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	2F スタジオ	2F スタジオ	2F スタジオ	2F スタジオ	2F スタジオ
10:00	9:45～11:15 (90分) チベット体操& オールストレッチ (たけばやし)	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 (ふじもと)	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 (こばやし)	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 ハタヨガ (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 (こばやし)	
12:00	12:10～13:10 (60分) 美温活リンパストレッチ (すぎやま)					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 漫談ピクス (いまだ)	15:15～16:00 NEW ※水泳 コンディショニング (ながほり)
16:00			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)		
17:00	<p>スポーツバレエ教室は、 自動継続となります。 退会する場合は、 1月10日(火)までにお手続きください。</p> 		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)	<p>※水泳 コンディショニングの 開催場所は 会議室になります。</p>	
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			18:00～19:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (ふじた)			
20:00		19:10～20:10 (60分) パレトン (ますもと)		19:15～20:00 ピラティス (やの)		

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
		・・・大人スタジオ教室 2, 800円 (別途施設使用料)
		・・・ハピバス 11, 200円
		・・・ボディメイキング 1回 500円 ※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 ※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。

※教室開催日・受付日は変更になることがございます

継続・曜日・時間変更受付期間

12月4日（日）～12月17日（土）まで

※空き枠への変更となるため、ご希望のクラスにお入りいただけない場合もございます。
また、ご家族様以外の変更受付はできませんのでご了承ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。
なお、受付時間は各日ともに**20：00**までとさせていただきます。
受付は**先着順**となります。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

1月11日（水）13：00～

新規受付期間

1月15日（日）15：00～

※お申込み後のキャンセルはいたしかねます。
途中のコース変更は一切できませんので、お申込時にご注意ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。
なお、受付時間は各日ともに**20：00**までとさせていただきます。
受付は**先着順**となります。

詳しくは、HP【<https://pool.nagai-park.jp>】をご覧くださいませようよろしくお願いいたします。
また、新型コロナウイルス感染拡大状況によって、内容が変更になることもございますが、
何卒ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。