

長居プール スタジオ教室のご案内

2024年12・1月期は 11月27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) チベット体操& オールストレッチ (たけばやし) 10:30～11:30(60分) ※脳トレ身体運動で 学ぶ英語教室 (はまもと) New	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						12:30～13:00 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			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 (やぶね)		
17:00	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、 1月10日(金)までにお手続きください。		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 (やぶね)	※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。	
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 (やぶね)		
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		19:15～20:15 (60分) バレトン (ますもと)		19:15～20:15 (60分) ピラティス (おおしま)		

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
※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場合がございます

曜日・時間変更受付期間

12月8日（日）14：00 ～ 12月24日（火）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。
先着順での受付となります。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

1月5日（日）13：00 ～

新規受付期間

1月12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。
先着順での受付となります。

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。