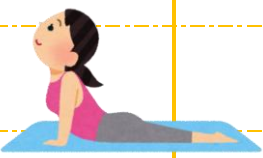


長居プール スタジオ教室のご案内

12・1月期のスクールは 11月27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 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)	10:00～11:15 (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)	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	10:30～ 11:30(60分) ※脳トレ身体運動で 学ぶ英語教室 (はまもと)	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)	10:45～11:45 (60分) ハピバス (こばやし)	11:15～12:15 (60分) リラックスヨガ (てらもと)
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) 代謝UPエクササイズ (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	13:30～15:30(120分) 太極拳(中級) (やまもと)				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)		
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)	<div>  <p>キッズバレエ教室は、 自動継続となります。 退会される場合は、9/10(木) までにお手続きください。</p> </div>	
18:00		18:00～19:00 (60分) ベジックヨガ (いわはし)	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	19:00～20:00 (60分) ピラティス&ストレッチポール (あきえ)		18:00～19:30 キッズバレエ教室 特別クラス (ふじた)	19:15～20:15 (60分) ピラティス (とまり)	<div> <p>※火曜日 脳トレ身体運動で学ぶ英会話 の開催会場は会議室になります。</p> </div>	
20:00						

受講料 (2ヶ月/8回)

大人		・・・ 60分教室	6,880円
		・・・ 75分教室	8,640円
		・・・ 90分教室	10,320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		・・・ 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。			

※教室開催日・受付日は変更になることがございます

曜日・時間変更受付期間

10月11日（日） ～ 10月24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。
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

10月27日（火） 14:00 ～

新規受付期間

10月28日（水） 10:00 ～

※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/>】をご覧くださいようよろしくお願いいたします。

長居プール TEL:06-6609-1580