

# 《多目的プログラム》

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00			10:15~11:15 姿勢調整ピラティス 大澤	休館日	10:15~11:15 ピラティスビューティ 西原			
11:00	11:00~12:00 健美操 木下	11:00~12:00 体質改善ヨガ 都子	11:30~12:30 初心者エアロ 西原				11:15~12:15 ゆがみ調整エクササイズ 北口	
12:00	12:15~13:15 美姿勢運動 金谷	12:15~13:15 シェイプアップヨガ 都子	12:45~13:45 パワーヨガ 西原					
13:00	13:30~14:30 走らないエアロ 九鬼				13:15~14:15 24式太極拳 宮本			
14:00					14:30~15:30 かんたんエアロ 溝端	15:00~16:00 ボディリセットヨガ 岩田		
15:00						16:30~17:30 健康ヨガ 長尾		
16:00	15:30~16:30 キッズダンス 幼児					18:00~19:00 シェイプアップヨガ 長尾		
17:00	17:00~18:00 キッズダンス 児童							
18:00								
19:00		19:00~20:00 リラックスヨガ 都子	19:00~20:00 腸内デトックスヨガ 石井			19:00~20:00 パワーヨガ 種田		

## ご入会の流れ

- ①QRコードまたはHP申込リンクの専用申込ページから仮登録
  - ②レッスン当日までに受付窓口にて月会費をご入金
  - ③専用アプリ「れんらくアプリ」の登録
  - ④入会手続きの完了
- ※多目的教室は途中参加が可能です



## 詳細

対象：高校生以上  
 期間：第3期 10月/11月/12月  
 ※3期は9/27(金)から開始  
 第4期 1月/2月/3月  
 料金：各10,000円  
 ※途中参加の場合残り回数分の授業料が必要です

第3期

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	祝	23	24	25	26	27
28	祝	祝				●
29		30				
●	●					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		●	●		●	●
6	7	8	9	10	11	12
●	●	●	●		●	●
13	14	15	16	17	18	19
●	祝	●	●		●	●
20	21	22	23	24	25	26
●	●					
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
祝	祝					
10	11	12	13	14	15	16
●	●	●			●	●
17	18	19	20	21	22	23
●	●	●			●	祝
24	25	26	27	28	29	30
●	●	●	●		●	●

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●	●	●	●		●	●
8	9	10	11	12	13	14
●	●	●	●		●	●
15	16	17	18	19	20	21
●	●	●	●		●	●
22	23	24	25	26	27	28
●	●	●	●		●	●
29	30	31				
●	年末休み					

※●が実施日となります