

令和4年4月スタート 健康教室タイムスケジュール

スタジオ教室 (小体育室)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
9:45							
10:00						10:00-10:45 オリジナル 健康体操	10:00-10:45 フットバーナー
10:15							
10:30							
10:45							
11:00						11:00-11:45 肩こり腰痛体操	11:00-11:45 歩いてフットバーナー
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15			13:15-14:00 大人ダンス (ズンバ)	13:15-14:00 歩いてフットバーナー	13:15-14:00 メガダンス	13:15-14:00 ヨガ	13:00-13:45 ボディバランス
13:30	13:15-14:00 ボディメイキング						
13:45							
14:00							
14:15			14:15-15:00 ボディコンバット		14:15-15:00 ボディバランス(1・3週) ピラティス(2・4週)	14:15-15:00 ボディバンプ	14:00-14:45 ボディバンプ
14:30	14:15-15:00 大人バレエ(基礎)						
14:45							
15:00		休館日		15:00-15:45 ハワイアン			
15:15						15:15-16:00 ボディコンバット	
15:30							
15:45	15:30-16:30 子供体操(幼児)			15:30-16:30 子供体操(幼児)			15:45-16:45 ズンバ(1・3週) 大人バレエ (初中級)(2・4週)
16:00							
16:15						16:15-17:15 大人ダンス (HIPHOP)	
16:30							
16:45	16:30-17:30 子供体操(学童)			16:30-17:30 子供体操(学童)			
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:00-19:45 オリジナル健康体操 (1・3週)		19:00-19:45 ピラティス	19:00-20:00 太極拳	19:00-19:45 ボディバランス		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15	20:00-20:45 ボディコンバット		20:00-20:45 ボディバンプ				
20:30							
20:45							
21:00							

②会費 (単位：円)

区分	入会金	年会費	月会費		
			子供体操	※1スポーツ教室	※2教室・ジム共通
組合員	免除	免除	週1回 3,200	3,200	4,600
			週2回 5,200		
員外	5,000	2,000	週1回 6,500	6,500	9,300
			週2回 8,600		

※1 会員(子供を除く)は、すべてのプログラムが受講できます

※2 教室・ジム共通会員(子供を除く)は、すべてのプログラムの受講と、一般トレーニングが利用できます

★色のついた箇所は、内容または時間変更あり

★会費(金額)の変更はありません