

	インストラクター	6 月					7 月					8 月					9 月				
火曜日	山 縣	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨		⑩		⑪	⑫		⑬	⑭	⑮	予備	予備
		2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日		4日	<del>11日</del>	18日	25日		1日	8日	15日	22日	29日
		【女性限定】										13:15~14:15	らくらくヨガ教室 難易度 ★								
										14:30~15:30	リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★										
水曜日	三 原	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		⑪	⑫		⑬	⑭	⑮	予備	予備
		3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日	5日	<del>12日</del>	19日	26日		2日	9日	16日	23日	30日
		【対象一般】										13:15~14:15	ピラティス教室 難易度 ★								
										14:30~15:30	【女性限定】										
木曜日	秋 山	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬		⑭	⑮	予備	予備	
		4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日		3日	10日	17日	24日	
		【対象一般】										10:00~11:00	健康ストレッチ教室 難易度 ★								
金曜日	落 合	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬		⑭	⑮	予備	予備	
		5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		4日	11日	18日	25日	
		【対象一般】										13:15~14:15	リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★								
										14:30~15:30	らくらくヨガ教室 難易度 ★										

全教室

開催数:15回

参加料:8,250円