

ヨガ教室



YOGA SCHOOL YOGA SCHOOL YOGA SCHOOL YOGA SCHOOL YOGA SCHOOL

内容

こんな方にオススメな内容です！
★心身のリラックス ★ストレス解消
★柔軟性の向上

日時

月曜19:00～20:00
金曜14:00～15:00

参加費

4,280円 / 月4回

実施場所

6階スタジオ

対象

高校生以上

担当 コーチ

月曜 米田インストラクター
金曜 菅原インストラクター

申込み 方法

受付にて月会費の口座引き落としのお手続きを行っていただき、当月28日にお届けのお口座から自動引き落としいたします。その後は毎月28日（金融機関が休業の場合は翌営業日）に当月分を引き落としいたします。

ピラティス 教室



内 容

こんな方にオススメな内容です！

★骨盤のゆがみや関節の痛み・肩こり解消

★姿勢改善

日 時

火曜19:00～20:00

参加費

4,280円 / 月4回

実施場所

6階スタジオ

対 象

高校生以上

担当 コーチ

前畑インストラクター

申込み 方法

受付にて月会費の口座引き落としのお手続きを行っていただき、当月28日にお届けのお口座から自動引き落としいたします。その後は毎月28日（金融機関が休業の場合は翌営業日）に当月分を引き落としいたします。

元気アップ 教室



内 容

こんな方にオススメな内容です！

★転倒・認知機能の低下予防

★様々な運動を通して健康作りをしたい

日 時

金曜9:30～10:30

参加費

4,280円 / 月4回

実施場所

6階スタジオ

対 象

高校生以上

担当 コーチ

小野インストラクター

申込み 方法

受付にて月会費の口座引き落としのお手続きを行っていただき、当月28日にお届けのお口座から自動引き落としいたします。その後は毎月28日（金融機関が休業の場合は翌営業日）に当月分を引き落としいたします。

キッズダンス 教室



内 容

- こんな方にオススメな内容です！
- ★リズム感をつけさせたい
 - ★社交性を身につけ、友達ができる
 - ★楽しく音楽に合わせて踊れるようになる

日 時

月曜17:00～18:00

参加費

5,450円 / 月4回

実施場所

6階スタジオ

対 象

小学生

担当 コーチ

栗山インストラクター

申込み 方法

受付にて月会費の口座引き落としのお手続きを行っていただき、当月28日にお届けのお口座から自動引き落としいたします。その後は毎月28日（金融機関が休業の場合は翌営業日）に当月分を引き落としいたします。