

No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
66	水	やさしいヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	104308	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	5,810円 /7回	1月19・26日 2月2・16日 3月2・16・23日
67		STEP&ストレッチ ステップ台を使用したエクササイズです。 初心者からも参加できます。脂肪燃焼・体力向上に。	104309	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	8,300円 /10回	1月13・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日
68	木	★らくらくストレッチ 身体をほぐし、緩め、そして伸ばしていきます。 ヨガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	104310	中高年男女	9:45 ～10:45	30名	5,580円 /9回	1月13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月10・24日
69		いきいき健康体操 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	104311	中高年男女	11:00 ～12:00	15名	6,200円 /10回	1月13・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日
70		▲セルフメンテナンスヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	104312	高校生相当 以上の男女	13:30 ～14:30	15名	9,130円 /11回	1月13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日
71		フラダンス ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら 健康づくりをしていきます。	104313	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	7,470円 /9回	
72	金	アロマヨーガ アロマの香りのもとで行うヨガの動作により 心身をリラックスさせます。	104314	高校生相当 以上の男女	11:15 ～12:15	15名	7,470円 /9回	1月14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18日
73		美姿勢ストレッチ 身体のバランスを整え、 体型・姿勢改善を目指します。	104315	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	15名	7,470円 /9回	

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも、参加費の返金はありません。

※料金には消費税10%を含んでおります。