

月

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include リフレッシュストレッチ, ズンバ(午前), 美ユートィBodyWave®, ZUMBA®, 幼児バレエ, はじめてのフラ, スリムキック, 筋膜リリース&セルフケア.

●美ユートィBodyWave® 専用のウェーブバンド販売(800円)・貸出あり ●筋膜リリース&セルフケア ゴルフボール・種棒(貸出あり)。  
【注意】リフレッシュストレッチ・ズンバ(午前) 5/9,16,30,6/6はメインアリーナで行います。

火

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include ストレッチ&コアトレーニング, エアロ&コンディショニング, 美姿勢&ストレッチ, やさしいヨガ, ボディコントロール, キッズヒップホップダンス, ジュニアヒップホップダンス, 太極拳, 大人のヒップホップ教室(城山).

水

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include 太極拳①, 太極拳②, やさしいフラ, 大人のバレエ入門&ボワント, はじめての社交ダンス, こどものフラダンス, クリバルヨガ, ボディバランス, ポクシングエクササイズ.

木

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include ジャズダンス, 骨盤調整~ベルヴィス・ワーク~, YOGA∞フリダヤ, リンバストレッチ, 美バランス&ストレッチ, YOGA∞ブルシヤ, 代謝アップヨガ, YOGA∞マインドフルネス, HIPHOP キッズストリート, HIPHOP Jrストリート, ピラティス, 骨格メイクRe:Style.

金

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include ピラティス, リラックスヨガ, バレエピラティス, 大人バレエクラス, 50歳からのクリバルヨガ, ズンバ, コアエクササイズ.

土

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include 朝ヨガ, 美バランス・エクササイズ, 健康維持の筋トレ&ストレッチ, 初めてのバレエ教室, AKバレエ教室, ジャズダンス, ランニング教室(城山).

日

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include バレエピラティス, 大人バレエクラス, こどもバレエクラス, ピラティス, リラックスヨガ, ベリーダンスエクササイズ.

●無料体験について※無料体験日が設定されている教室は、無料で体験いただけます。(要申込)  
●無料体験がない教室も、特別料金で体験することができます。(○印の部分が該当日です)  
※定員(25名)になり次第締め切りとなります。教室開催後の返金は原則できませんのでご注意ください。  
※開催中の日程は急遽変更になる場合がございますので、ホームページ等で変更内容をご確認ください。  
(※1)こども対象のバレエ教室は月謝制となります。その月の教室開催数で金額が変動いたします。(単価1,600円)

【注意】ピラティス 4/24(日)は14:20～15:20で開催いたします。