

月

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
リフレッシュストレッチ	ささき	10回	9:00~9:50	×	7/③,10,17,31 8/7,14,21 9/4,11,18	6,000円
ズンバ(午前)	阿部	9回	10:00~11:00	×	7/③,10,17,31 8/7,21 9/4,11,18	5,400円
美ユティBodyWave®	marie	9回	12:05~12:55	×	7/③,10,17,31 8/7,21 9/4,11,18	5,400円
ZUMBA®	marie	9回	13:10~14:00	×	7/③,10,17,31 8/7,21 9/4,11,18	5,400円
フラ入門	YAYOI	6回	17:00~17:50	×	7/③,17 8/7,21 9/4,18	3,600円
楽しくフラ	YAYOI	6回	18:00~18:55	×	7/③,17 8/7,21 9/4,18	3,600円
スリムキック	松元	10回	19:05~19:55	×	7/③,10,17,31 8/7,14,21 9/4,11,18	6,000円
筋膜リリース&お腹ひきしめ	さち	10回	20:05~21:05	×	7/③,10,17,31 8/7,14,21 9/4,11,18	6,000円

●美ユティBodyWave® 教材:専用のウェーブバンド販売(800円)、貸出あります。

●筋膜リリース&お腹ひきしめ 教材:フォームローラー(太)550円、ゴルフボール(2個)200円販売。

火

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
ストレッチ&コアトレーニング	渡辺	11回	9:10~10:10	×	7/④,11,18,25 8/1,22,29 9/5,12,19,26	6,600円
エアロ&コンディショニング	渡辺	11回	10:15~11:15	×	7/④,11,18,25 8/1,22,29 9/5,12,19,26	6,600円
美姿勢&ストレッチ	ささき	12回	11:30~12:30	×	7/④,11,18,25 8/1,15,22,29 9/5,12,19,26	7,200円
やさしいヨガ	三堀	12回	13:00~14:00	×	7/④,11,18,25 8/1,15,22,29 9/5,12,19,26	7,200円
ボディコントロール	三堀	12回	14:10~15:00	×	7/④,11,18,25 8/1,15,22,29 9/5,12,19,26	7,200円
キッズヒップホップダンス	佐藤	8回	16:30~17:20	×	7/④,11,18 8/1,29 9/12,19,26	4,800円
ジュニアヒップホップダンス	佐藤	8回	17:30~18:30	×	7/④,11,18 8/1,29 9/12,19,26	4,800円
太極拳①	青木	11回	18:40~19:55	×	7/④,11,18,25 8/1,22,29 9/5,12,19,26	6,600円
太極拳②	青木	11回	20:00~21:15	×	7/④,11,18,25 8/1,22,29 9/5,12,19,26	6,600円
大人のヒップホップ教室(城山)	佐藤	8回	19:30~20:30	×	7/④,11,18 8/1,29 9/12,19,26	4,800円

水

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
太極拳①	永井	11回	9:00~10:20	×	7/⑤,12,19,26 8/2,23,30 9/6,13,20,27	6,600円
太極拳②	永井	11回	10:40~12:00	×	7/⑤,12,19,26 8/2,23,30 9/6,13,20,27	6,600円
やさしいフラ	YAYOI	9回	12:15~13:15	×	7/⑤,12,19 8/2,16,23 9/6,13,20	5,400円
大人のバレエ入門&ポワント	久保田	11回	13:30~15:15	×	7/⑤,12,19,26 8/2,16,23,30 9/13,20,27	6,600円
社交ダンス(初心者)	YAYOI	8回	16:00~16:50	7/5	7/12,19 8/2,16,23 9/6,13,20	4,800円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	9回	17:00~17:50	×	7/⑤,12,19 8/2,16,23 9/6,13,20	5,400円
ヨガと呼吸法①	平田	10回	18:00~18:55	7/5	7/12,19,26 8/2,16,23 9/6,13,20,27	6,000円
ボディバランス	沓澤	11回	19:05~20:05	×	7/⑤,12,19,26 8/2,16,23,30 9/13,20,27	6,600円
ボクシングエクササイズ	フェリ	9回	20:15~21:15	×	7/⑩,19 8/16,23,30 9/6,13,20,27	5,400円

木

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
ジャズダンス	Sayuri	10回	9:10~10:10	×	7/⑥,13,20,27 8/24,31 9/7,14,21,28	6,000円
骨盤調整~ベルヴィス・ワーク~	増田	10回	10:30~11:20	×	7/⑥,13,20,27 8/17,24,31 9/7,21,28	6,000円
リンバストレッチ	増田	10回	11:30~12:30	×	7/⑥,13,20,27 8/17,24,31 9/7,21,28	6,000円
美バランス&ストレッチ	三堀	8回	13:20~14:20	×	7/⑥,20 8/3,17,24 9/7,14,21	4,800円
代謝アップヨガ	ささき	12回	14:30~15:30	×	7/⑥,13,20,27 8/3,17,24,31 9/7,14,21,28	7,200円
HIPHOP キッズストリート	Sayuri	10回	16:30~17:20	×	7/⑥,13,20,27 8/24,31 9/7,14,21,28	6,000円
HIPHOP Jrストリート	Sayuri	10回	17:30~18:30	×	7/⑥,13,20,27 8/24,31 9/7,14,21,28	6,000円
バランスボールエクササイズ	宇山	12回	19:00~20:00	×	7/⑥,13,20,27 8/3,17,24,31 9/7,14,21,28	7,200円

金

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
ピラティス	Sayuri	9回	9:15~10:15	×	7/⑦,14,21 8/25 9/1,8,15,22,29	5,400円
リラククスヨガ	Sayuri	9回	10:30~11:30	×	7/⑦,14,21 8/25 9/1,8,15,22,29	5,400円
バレエピラティス	石塚	8回	11:45~12:45	×	7/⑦,14,21 8/4,18,25 9/8,29	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	13:00~14:15	×	7/⑦,14,21 8/4,18,25 9/8,29	4,800円
ヨガと呼吸法②	平田	9回	15:00~16:00	7/7	7/14,21 8/4,18,25 9/1,8,15,22	5,400円
ズンバ	NATSUMI	10回	19:00~19:50	×	7/⑦,14,21 8/4,18,25 9/1,8,15,29	6,000円
コアエクササイズ	フェリ	9回	20:10~21:10	×	7/⑩,21 8/18,25 9/1,8,15,22,29	5,400円

土

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
朝ヨガ	三堀	13回	9:00~10:00	×	7/①,8,15,22,29 8/5,12,19,26 9/2,16,23,30	7,800円
美バランス・エクササイズ	三堀	13回	10:05~10:55	×	7/①,8,15,22,29 8/5,12,19,26 9/2,16,23,30	7,800円
健康維持の筋トレ&ストレッチ	イチズキ	7回	11:15~12:30	×	7/⑧,22,29 8/12,26 9/23,30	4,200円
初めてのバレエ教室	縣	12回	17:30~18:30	×	7/①,8,15,22,29 8/5,19,26 9/2,16,23,30	7,200円
AKバレエ教室	縣	12回	18:40~19:40	×	7/①,8,15,22,29 8/5,19,26 9/2,16,23,30	7,200円
ジャズダンス	megumi	11回	20:00~21:00	7/1	7/8,15,22,29 8/5,19,26 9/2,16,23,30	6,600円
ランニング教室(城山)	三宅	7回	17:00~18:15	×	7/8,22,29 8/12,19 9/9,23	5,250円

●ランニング教室(城山陸上競技場) 体験は1,000円で受講ができます。※雨天時はトレーニングルームでストレッチ・座学を行います。

日

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
バレエピラティス	石塚	8回	9:10~10:10	×	7/②,9,23,30 8/6,20 9/3,17	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	10:20~11:35	×	7/②,9,23,30 8/6,20 9/3,17	4,800円
こどもバレエクラス	石塚	月回数	11:45~13:00	-	7/②,9,23,30 8/6,20 9/3,17	月謝制(※1)
ブレイクダンス	Shoma	8回	13:10~14:10	×	7/②,9,16,23,30 9/3,17,24	4,800円
ピラティス	Sayuri	4回	14:30~15:30	×	7/⑨,23 9/3,24	2,400円
リラククスヨガ	Sayuri	4回	14:30~15:30	×	7/②,16,30 9/17	2,400円
ベリーダンスエクササイズ	NOBU	7回	19:00~20:00	×	7/⑨,23,30 8/6 9/3,10,24	4,200円

●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。
●初回有料体験日(○印の部分が該当日です)は600円、以降の体験は700円で受講ができます。
●(※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) また、体験は1,000円で受講ができます。(一度きり)
※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こともございますので、ホームページ等でご確認ください。

