



おとな有料講座 一般受付対象クラス 1月～3月

ヨガ系 講座 (ヨガをはじめてみたい方！柔軟性をUPさせたい方！)		
イシュタ ヨガ	月曜日 11:15～12:30 木曜日 10:30～11:45	
エナジーヨガ	水曜日 19:30～20:45	
ハタ ヨーガ	日曜日 15:00～16:15	
ボディバランス	火曜日 11:30～12:30	
調整系 講座 (姿勢を改善したい方！身体の調子を把握したい方！)		
背骨コンディショニング	木曜日 15:15～16:15	
ボディコンシャス	金曜日 10:30～11:45	
ストレッチポール+ ボディコンシャス	日曜日 10:35～11:35	
体力・筋力UP系 講座 (汗をかきたい方！ストレス発散したい方！洋楽好きの方！)		
ボディコンバット	月曜日 20:35～21:35	
ボディパンプ	月曜日 19:00～20:15 木曜日 20:15～21:30	
ダンス系 講座 (コアを鍛えたい方！優雅な動きを習得したい方！)		
フラダンス	火曜日 13:00～14:30	
大人バレエ (入門)	土曜日 15:15～16:15	
高齢者向け 講座 (体力向上を目指している方！健康増進が目的の方！)		
高齢者筋力アップ	木曜日 14:00～15:00	
誰でも健康体操	月曜日 15:15～16:15	
太極拳	金曜日 12:00～13:00	

