

旭プール 健康運動教室

コース名	曜日・時間帯		教室回数	参加費	教室内容
ストレッチ &パワーアップ	木	10:00～11:30	全20回	¥13,000	身体を動かしながら ストレッチをして 筋肉を動かします。
		12:00～13:30	全20回	¥13,000	
木霊	水	13:00～14:30	全20回	¥13,000	ゆったりストレッチを して体を伸ばしながら ほぐします。
	金	10:00～11:30	全20回	¥13,000	
		12:00～13:30	全20回	¥13,000	
コピンヌ旭	月	10:00～11:30	全20回	¥13,000	ボールやロープを使い 運動、リズム体操、 脳トレなど楽しく 体を動します。
		12:00～13:30	全20回	¥13,000	
		14:30～16:00	全20回	¥13,000	
	水	10:00～11:30	全20回	¥13,000	
アロマヨガ	金	14:00～15:00	全12回	¥12,000	アロマの香りを楽しみ ながら心と身体を リラックスします。

教 室 日 程						
ストレッチ&パワーアップ	木霊			コピンヌ旭		アロマヨガ
木	水	金	土	月	水	金
4/4	4/3	4/5	4/6	4/8	4/3	4/5
4/11	4/10	4/12	4/13	4/15	4/10	4/12
4/18	4/17	4/19	4/20	4/22	4/17	4/19
4/25	4/24	4/26	4/27	5/13	4/24	4/26
5/9	5/8	5/10	5/10	5/20	5/15	5/10
5/16	5/15	5/17	5/18	5/27	5/22	5/17
5/23	5/22	5/24	5/25	6/3	5/29	5/24
5/30	5/29	5/31	6/1	6/10	6/5	5/31
6/6	6/5	6/7	6/8	6/17	6/12	6/7
6/13	6/12	6/14	6/15	6/24	6/19	6/14
6/20	6/19	6/21	6/22	7/1	6/26	6/21
6/27	6/26	6/28	6/29	7/8	7/3	6/28
7/4	7/3	7/5	7/6	7/22	7/10	
7/11	7/10	7/12	7/13	7/29	7/17	
7/18	7/17	7/19	7/20	8/5	7/24	
7/25	7/24	7/26	7/27	8/26	7/31	
8/1	8/21	8/23	8/24	9/2	8/28	
8/29	8/28	8/30	8/31	9/9	9/4	
9/5	9/4	9/6	9/7	9/16	9/11	
9/12	9/11	9/13	9/14	9/23	9/18	

~~~~申込方法~~~~

- ① お申込み場所は、受付窓口にて行っております。
- ② 受講料のお支払いについては申込みの際に受付にてお支払いください。
※料金は申込日時点での教室回数で算出致します。
(例) 既に3回終了している教室への申込の場合
3回分の料金を差し引いた金額をお支払いいただきます。
- ③ 注意事項
 - ・教室受講料納付後の返金はお受けできませんので、予めご了承ください。
 - ・教室を欠席された方は振替が可能です。
 振替可能な教室：
【ストレッチ&パワーアップ、木霊、コピンヌ旭、アロマヨガ】