

1月スタート

定期教室 追加募集

随時受付中

申し込み先着順となります

| | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------|---------|-----|------------|--------------|--------------|---------|-----|
| 月 | おかあさんといっしょ | 9:30~10:15 | ¥ 7,600 | | 木 | モーニングヨガ | 9:00~10:00 | ¥ 8,100 | 満員 |
| | ルーシーダットン | 10:45~11:45 | ¥ 7,200 | | | エアロ&トレーニング | 10:15~11:15 | ¥ 8,100 | |
| | ピラティス | 12:15~13:15 | ¥ 7,200 | | | ピヨピヨ | 10:30~11:15 | ¥ 8,550 | わずか |
| | 幼児体操 | 15:30~16:30 | ¥ 7,600 | | | フラダンス初級 | 11:00~12:00 | ¥ 8,100 | わずか |
| | 小学生体操(低学年) | 16:45~17:45 | ¥ 7,600 | | | 姿勢改善運動 | 12:15~13:15 | ¥ 8,100 | |
| | なわとび | 18:00~18:45 | ¥ 7,200 | | | 幼児体操 | 15:30~16:30 | ¥ 8,550 | |
| | シェイプアップヨガ | 19:45~20:45 | ¥ 7,200 | わずか | | 小学生体操(低学年) | 16:45~17:45 | ¥ 8,550 | |
| | 燃焼系トレーニング | 21:00~21:50 | ¥ 7,200 | | | 小学生体操(1~6年) | 18:00~19:00 | ¥ 8,550 | わずか |
| 火 | コアトレーニング | 18:15~19:15 | ¥ 8,100 | わずか | 燃焼系ボクシングEX | 19:30~20:30 | ¥ 8,100 | | |
| | 燃焼系ボクシングEX | 19:30~20:30 | ¥ 8,100 | わずか | 夜ZUMBA | 20:45~21:45 | ¥ 8,100 | | |
| 水 | ヨチヨチ | 9:00~9:45 | ¥ 8,550 | | 金 | はじめてのボクシングEX | 9:30~10:30 | ¥ 8,100 | |
| | バレトン | 10:10~11:00 | ¥ 8,100 | | | かんたんエアロ | 10:45~11:45 | ¥ 8,100 | |
| | 燃焼系ボクシングEX | 13:30~14:30 | ¥ 8,100 | | | コンディショニングヨガ | 12:15~13:15 | ¥ 8,100 | |
| | ビューティーヨガ | 14:45~15:45 | ¥ 8,100 | わずか | 12月12日現在の | | 中野区立総合体育館 | | |
| | 放課後☆キッズ(小1~3) | 16:30~17:30 | ¥ 8,550 | | 空き状況です | | 03-5860-0024 | | |