

【月曜日・一般(高校生以上)】

(月) シェイプアップエアロ

初めての方にも安心して受講していただける初級レベルのレッスン★
運動不足解消・代謝UP・筋力強化したい方にオススメ！

- 時 間 11:10~12:00
- 会 場 泉武道館 2階剣道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・室内用シューズ・タオル・ドリンク
ヨガマット※各自でご持参ください。
- 講 師 芳田 衣里香 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	6・13・20・27	全10回 8,500円	優先申込	3/2(月)~3/15(日)
	5月	18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/16(月)~4/5(日)
	6月	1・8・22・29			
2期	7月	6・13・27	全9回 7,650円	優先申込	6/1(月)~6/21(日)
	8月	3・17・24・31		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/22(月)~7/5(日)
	9月	7・14			
3期	9月	28	全9回 7,650円	優先申込	8/24(月)~9/6(日)
	10月	5・19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/7(月)~9/27(日)
	11月	9・16・30			
	12月	7・14			
4期	1月	18・25	全9回 7,650円	優先申込	11/16(月)~12/6(日)
	2月	1・8・15・22		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/7(月)~1/17(日)
	3月	1・8・15			