

芦屋市体育協会主催

第4期健康教室のご案内

【火曜日開催の教室】

かんたんな エアロビクス体 操	日程	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17 予備日3/24・31
	時間	9:15-10:15 かんたんなエアロビクス体操
	料金	¥7,560(1回 ¥1,140)
ヨガ 火曜日クラス	日程	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17 予備日3/24・31
	時間	10:30-11:50 ヨガ火曜日クラス
	料金	¥12,960(1回 ¥1,950)

【水曜日開催の教室】

ピラティス 水曜日クラス	日程	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 予備日3/25
	時間	10:00-11:20 ピラティス
	料金	¥10,800(1回 ¥1,620)
ベリーダンス	日程	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 予備日3/25
	時間	12:30-13:30
	料金	¥10,800(1回 ¥1,620)

【木曜日開催の教室】

ピラティス 木曜日クラス	日程	1/8・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19 予備日3/26
	時間	11:30-12:50
	料金	¥10,800(1回 ¥1,620)
自力で整体	日程	1/8・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19 予備日3/26
	時間	13:00-14:15 自力で整体
	料金	¥10,800(1回 ¥1,620)・整体施術2,160円(窓口支払)

【金曜日開催の教室】

養生気功	日程	1/9・16・30 2/6・13・20・27 3/6・13・20 予備日3/27
	時間	10:00-11:30 養生気功
	料金	¥10,800(1回 ¥1,620)
ヨガ 金曜日クラス	日程	1/9・16・23・30 2/6・13・20 3/6・13・20 予備日3/27
	時間	13:15-14:35 ヨガ金曜クラス
	料金	¥12,960(1回 ¥1,950)