

# エコハウス 1月～3月 スタジオ教室 受付 ご案内

## 138 3期

定期教室…1月から3月までの営業日（祝日を除く）に開催予定！

皆様の体力・健康増進の支援をスタッフ一同、精一杯応援いたします♪お気軽にご参加下さい☆

## エコハウス138 指定管理者

エコハウス138の情報はインターネットからもご覧いただけます。→<http://www.eco-yuyu.com/index.html>

No	教室名	曜日	時間(h)	受講料	定員(人)	回数(回)	対象	申込日	申込時間
1	リセット・ヨーガⅡ	月	10:30～12:00	6,100	30	10	一般	12/18	10:15～10:30
2	大人のバレエ	月	11:00～12:15	5,600	30	10	一般	12/18	11:00～11:15
3	はじめてのフラダンスⅠ	月	13:00～14:00	5,100	30	10	一般	12/18	13:00～13:15
4	やさしいピラティスⅠ	月	13:00～14:15	5,600	30	10	一般	12/18	13:15～13:30
5	はじめてのフラダンスⅡ	月	14:15～15:15	5,100	30	10	一般	12/18	13:45～14:00
6	ビューティー・ヨーガⅠ	月	14:30～15:45	5,600	30	10	一般	12/18	14:30～14:45
7	アーティストダンスⅡ	月	16:30～17:20	5,100	25	10	小学3～6年生	12/18	16:30～16:45
8	ジャズヒップホップ	月	17:30～18:20	5,100	25	10	小学6～中学3年生	12/18	17:30～17:45
9	Enjoy!エアロ	月	19:30～20:30	5,100	30	10	一般	12/18	19:00～19:15
10	ピラティス	月	19:30～20:45	5,600	30	10	一般	12/18	19:45～20:00
11	楽しい運動教室	火	10:05～11:05	5,100	30	10	一般	12/26	10:05～10:20
12	ママのシェイプエクササイズ	火	10:05～11:05	5,100	25組	10	親子(0歳～2歳)	12/26	10:45～11:00
13	ズンバ	火	11:15～12:15	5,100	30	10	一般	12/26	11:30～11:45
14	親子でバランスボール	火	13:00～13:50	5,100	15組	10	親子(0歳～未就学児)	12/26	13:45～14:00
15	リフレッシュ・ヨーガ	火	13:00～14:15	5,600	30	10	一般	12/26	13:00～13:15
16	バランスボール	火	14:00～15:00	5,100	15	10	一般	12/26	14:00～14:15
17	キッズヒップホップⅠ	火	16:30～17:30	5,100	25	10	年中～小学2年生	12/26	16:30～16:45
18	キッズヒップホップⅡ	火	17:45～18:45	5,100	25	10	小学生	12/26	17:30～17:45
19	ベーシック・ヨーガ	火	19:15～20:45	6,100	30	10	一般	12/26	19:00～19:15
20	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	火	19:30～20:30	5,100	30	10	一般	12/26	19:45～20:00
21	親子リトミックⅠ	水	10:10～11:00	3,060	25組	6	親子(1歳～2歳)	1/10	10:05～10:20
22	やさしいヨーガ	水	10:30～12:00	3,660	30	6	一般	1/10	10:45～11:00
23	親子リトミックⅡ	水	11:10～12:00	3,060	25組	6	親子(2歳～3歳)	1/10	11:30～11:45
24	はじめてのヨーガ	水	13:00～14:30	3,660	30	6	一般	1/10	13:00～13:15
25	ベビーヨガリズムⅠ	木	10:10～11:10	5,100	20組	10	首すわり期～よちよち歩き	12/21	10:15～10:30
26	リセット・ヨーガⅠ	木	10:30～12:00	6,100	30	10	一般	12/21	11:00～11:15
27	ベビーマッサージ&サイン	木	11:15～12:15	5,100	20組	10	1ヵ月～よちよち歩き	12/21	11:45～12:00
28	骨盤リセットヨガ	木	13:00～14:00	5,100	30	10	一般	12/21	13:00～13:15
29	ビューティー・ヨーガⅡ	木	14:30～15:45	5,600	30	10	一般	12/21	14:30～14:45
30	こどもリズムイングリッシュⅠ	木	16:10～17:00	5,100	15	10	年中	12/21	16:30～16:45
31	こどもリズムイングリッシュⅡ	木	17:10～18:00	5,100	15	10	年長	12/21	17:30～17:45
32	ヨーガ・フィットネスⅠ	木	19:15～20:45	6,100	30	10	一般	12/21	18:45～19:00
33	かんたんシェイプエクササイズ	木	19:30～20:30	5,100	30	10	一般	12/21	19:30～19:45
34	やさしいピラティスⅡ	金	10:15～11:30	5,600	30	10	一般	1/5	10:15～10:30
35	ヨーガ・フィットネスⅡ	金	11:00～12:30	6,100	30	10	一般	1/5	11:30～11:45
36	ママの美ボディシェイプエクササイズ	金	13:00～14:15	5,600	25組	10	親子(0歳～2歳)	1/5	12:45～13:00
37	ベビーヨガリズムⅡ	金	13:10～14:10	5,100	20組	10	首すわり期～よちよち歩き	1/5	13:30～13:45
38	ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズム	金	14:15～15:15	5,100	20組	10	親+よちよち歩き～3歳(未就園児)	1/5	14:30～14:45
39	アイドルダンスⅠ	金	16:00～16:50	5,100	25	10	年中・年長	1/5	16:00～16:15
40	アーティストダンスⅠ	金	17:00～17:50	5,100	25	10	年長～小学3年生	1/5	17:00～17:15
41	アイドルダンスⅡ	金	18:00～18:50	5,100	25	10	小学生	1/5	18:00～18:15
42	はじめてのフラダンスⅢ	金	19:30～20:30	5,100	30	10	一般	1/5	19:30～19:45
43	リラックス・ヨーガ	土	10:30～11:45	5,600	30	10	一般	1/6	11:00～11:15

※一般とは18歳以上の方です。(高校生は除く) ※電話でのお申込はできません。

※定員に空きがある場合につき、開催途中でのお申込は可能ですが、受講料の変更はございません。

☆当日参加型教室・・・開催日当日に参加できる1回500円の教室です。申込時間内に先着順で受付いたします。

No	教室名	曜日	時間(h)	受講料	定員(人)	対象	開催日程	申込時間
1	シャンティ・ヨーガ	水	19:30～20:45	500	30	一般	1/10.24.31・2/14.28・3/14.28	19:00～19:30

申込日にご来館ください。  
\*電話申込不可

申込時間から15分間受付いたします。

定員を超えた場合は、抽選いたします。

参加申込用紙に必要事項を記入していただきます。

受講料をお支払いいただきまして完了となります。