

# ガーデンクラブアカデミー第77期(10月～12月)のご案内(一般用)

講座名	曜日・時間	受講料(税込)	回数	定員	内容
スーパーダイエット	(火)・(木)昼コース 12:15～14:00	84,240円	26回	各5名	3ヶ月で体重5kg、現体脂肪率中20%減少を目指し、運動と栄養面での指導を実施。
	(火)・(金)夜コース 20:15～22:00	81,000円	25回		
操整体教室	(火) 14:30～15:45	3ヶ月 26,325円	13回	12名	骨盤のゆがみを整える事によって、身体を引き締め内臓の働きを元気にして、肩こり・腰痛の痛みなども自分で解消していく事が出来ます。無理のない運動なので、体力に自信のない方にもおすすめです。
健康操体 (火・土操整体受講者のみ)	(火) 16:00～16:30	3ヶ月 9,828円	13回	12名	操整体の調整した状態を持続させるための筋力補強運動。火曜日・土曜日の操整体受講者のみの参加講座になります。
簡単ボディシェイプ	(水) 12:15～13:15	3ヶ月 21,060円	13回	15名	簡単な動きなので普段運動をされていない方も無理なく出来るトレーニング。メリハリのあるボディシェイプを!
フラダンス	(水) 13:30～15:00	3ヶ月 23,760円	11回	20名	ハワイアンの軽快なリズムで南国ムードあふれるフラダンスを楽しみましょう。
自力整体	(木) 14:15～15:15	3ヶ月 21,060円	13回	12名	心地よく自分の力で体を整え、腰・ひざ・便秘不眠などの悩みを解消していきます。効果をスグに実感できるのが魅力です。
アナトミック骨盤ヨガ	(金) 13:00～14:00	3ヶ月 19,440円	12回	15名	骨盤を支えている筋肉の柔軟性・筋力を向上し、姿勢改善・肩こり腰痛等の身体の不調の改善をおこないます。
大人のためのバレエ	(金) 14:15～15:30	3ヶ月 22,032円	12回	12名	続けることで美しい姿勢、引き締まった身体になっていきます。エレガントな身のこなしや、バレエの芸術性とメソッドで内側から美しく!
ボクシングエアロ(朝)	(土) 9:15～10:15	3ヶ月 19,440円	12回	15名	大ブームのボクシングエクササイズ! 人気の秘密は、減量効果とパンチを繰り出す事によるストレス解消。
ボクシングエアロ(夕)	(土) 18:30～19:30	3ヶ月 19,440円	12回	15名	大ブームのボクシングエクササイズ! 人気の秘密は、減量効果とパンチを繰り出す事によるストレス解消。
操整体教室	(土) 13:30～14:45	3ヶ月 24,300円	12回	12名	骨盤のゆがみを整える事によって、身体を引き締め内臓の働きを元気にして、肩こり・腰痛の痛みなども自分で解消していく事が出来ます。無理のない運動なので、体力に自信のない方にもおすすめです。
ダンシングエアロ	(日) 13:00～14:00	3ヶ月 17,820円	12回	15名	ダンシングの動きを取り入れた楽しいエアロピクスです。

※ 講座の途中入場は怪我の恐れがあり大変危険です。また、レッスン進行中の妨げになるためご遠慮ください。

※ 3ヶ月分受講料と下記のお申込書をご提出下さい。