

## ガーデンクラブアカデミー第78期(1月～3月)開講のご案内

講座名	曜日	時間	会員受講料	一般受講料	回数	定員	内容
操整体教室	(火)	14:30～15:45	8,100円	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。
健康操体 (火・土操整体受講者のみ)	(火)	16:00～16:30	9,072円	9,072円	12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。
スーパーダイエット	(火・木)	昼コース 12:15～14:00	62,100円	74,520円	23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	67,500円	81,000円	25回		
簡単ボディシェイプ	(水)	12:15～13:15	5,940円	17,820円	11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です。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	10,368円	25,920円	12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	5,940円	17,820円	11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	6,480円	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	7,776円	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	(土)	9:15～10:15(朝)	各7,020円	各21,060円	13回	各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。
		18:30～19:30(夕)					
操整体教室	(土)	13:30～14:45	8,775円	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。
※③ ダンシングエアロ	(日)	13:00～14:00	7,020円	19,305円	13回	15名	ダンシングの動きを取り入れた楽しいエアロビックです。

①受講料は3ヶ月分税込み価格です。

②全クラブ会員の方、ご参加頂けます。

③ダンシングエアロは、法人・ゴールド・ゴールド家族・レギュラー・ホリデー・ホリデー家族会員は、無料で受講して頂けます。

④3ヶ月分受講料とお申込書をご提出下さい。