

ガーデンクラブアカデミー第92期(7月～9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
スーパーダイエット	(火・木)	昼 コース 12:15～14:00	68,750円	82,500円	25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。
	(水・金)	夜 コース 20:15～22:00	71,500円	85,800円	26回		
簡単ボディシェイプ	(水)	12:15～13:15	7,150円	21,450円	13回	10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！
大人のバレエ(水)	(水)	14:15～15:30	8,580円	25,080円	12回	10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！
大人のバレエ 週2回コース	(水金)	14:15～15:30	16,445円	37,950円	23回	10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！
自力整体	(木)	14:15～15:15	6,600円	19,800円	12回	10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。効果をすぐに実感できるのが魅力です。
大人のバレエ(金)	(金)	14:15～15:30	7,865円	22,990円	11回	10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6,600円	各19,800円	12回	各10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	8,580円	25,080円	12回	10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	7,150円	21,450円	13回	10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。

⑤クラスが休講でない限り返金は致しかねますのでご了承ください。