

## ガーデンクラブアカデミー第99期(4月～6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	74,360円	88,660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。
	(水・金)	夜 コース 20:15～22:00	71,500円	85,250円	25回		
緩む・整うヨガ	(火)	15:15～16:15	10,010円	25,740円	13回	12名	全身の筋肉・骨格・交感神経の緊張をほぐします。 柔らかく温かく痛みのない身体に整えることで心も安らかにします。 不調を抱える方、冷え性の方は是非！
大人のバレエ(水)	(水)	14:15～15:30	11,440円	30,030円	13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！
大人のバレエ 週2回コース	(水金)	14:15～15:30	21,120円	47,520円	24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！
自力整体	(木)	14:15～15:15	10,010円	25,740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。
大人のバレエ(金)	(金)	14:15～15:30	9,680円	25,410円	11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)	9,240円	23,760円	12回	各12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	9,240円	27,720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。
※③ ダンシングエアロ	(日)	13:00～14:00	9,240円	23,760円	12回	12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。