



第3クールヨガ教室

コース	期 間	回 数	費 用	曜 日	時 間	講 師
Aコース	10/6~12/22	12回	¥14,400	月曜日	19:00~19:50	若尾
Cコース	10/1~12/17	12回	¥14,400	水曜日	10:00~10:50	及川
Dコース	10/1~12/17	12回	¥14,400	水曜日	11:00~11:50	及川
Eコース	10/3~12/19	12回	¥14,400	金曜日	10:00~10:50	若尾
Fコース	10/3~12/19	12回	¥14,400	金曜日	11:00~11:50	若尾
Gコース	10/3~12/19	12回	¥14,400	金曜日	12:00~12:50	若尾
Hコース	10/1~12/17	12回	¥14,400	水曜日	19:00~19:50	若尾

*各コースの休講日は、下記のカレンダーをご覧ください。

10月

11月

12月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

・13日(スポーツの日)は、休講ではありません。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

・3日(文化の日)24日(振替休)は、休講ではありません。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

・22日で、第3クールは終了です。

*各コース定員人数を20名までと制限させていただきます。

*各月2回迄のお休みに対して、別コースへの振替ができます！

*酷暑でクタクタになった身体…(； 旦)

乱れた自立神経…(/_:) ヨガで身体も心も切り替えて

寒い冬にむかってGO! \ (^o^) /



コース型成人教室

《2025年10月～12月コース》

《第3クール》



9月15日(月) 15:00～受付開始

月	曜日	日にち	回数/料金
10月	月曜	6・20・27 ※13日祝休講	全11回 13,200円 (税込み)
11月		3祝・10・17・24祝	
12月		1・8・15・22	

クラス	定員	時間
初級	各13名	13:30-14:30
中上級		



初級 : 水慣れ～クロール・背泳ぎの基礎を学びます。
水泳を始めたい方や久しぶりの方にお勧めです。

中上級 : 平泳ぎ・バタフライの基礎、
4泳法の泳力UPを目指します。
クロール・背泳ぎが泳げる方が対象となります。

※体験参加も可能です。(体験は1回1,200円込)

ご参加に不安な方は体験で解消しましょう!(要予約)

※申込みは直接窓口にて先着順となります。

※入金後のお客様都合による返金は出来かねますご注意ください。

※お休みされた場合の振替はございません。

両国屋内プール 03-5610-0050