



ヨガ  
ピラティス



ダンベル体操



マタニティスクール  
産後アフタースクール



ダンスフィットネス

**ダブル W・PRESENT** (2011.12.26まで)  
大人のレギュラースクール入会者に吸水性抜群のふんわりバスタオル&フェイスタオルセットとプロショップでのお買物や入会登録手数料としても使える **3000円**クーポン差し上げます。お好きなカラーをお選びください。

## 健康をサポートする大人のレギュラースクール 受付/フロント1F

プールプログラム			
アクアピクス	火	13:15~14:00	月4回 5000円 月8回 6600円 フリー回 8100円
	水・金	13:30~14:15	
	水	20:30~21:15	
	金	21:15~22:00	
成人スイムレッスン ※個人モデル・マスターズは別時間	木・金・土	11:15~12:00	月4回 5800円 月8回 7200円 フリー回 9200円
	水	12:15~13:00	
	日	14:15~15:00	
	月	14:00~14:45	
	月	19:30~20:15	
	火・木・金・土	20:30~21:15	
	土	9:30~13:00	
木	11:15~13:00		
※金	11:15~12:30		
月	12:00~14:00		
火・水	12:15~14:00		
※日	13:00~17:00		
月	19:00~21:00		
火・水・木・土	19:30~21:30		
金	19:30~22:00		
月・水	13:15~14:00		
水中ウォーキング	金	13:30~14:15	月4回 4200円 月6回 5500円 月8回 6500円 フリー回 7500円
	土	9:30~10:15	
	月	20:15~21:00	
	火	12:15~13:00	
	木	11:15~12:00	
アクアパワー	火	12:15~13:00	月4回 5800円 月8回 7200円
	木	11:15~12:00	

スタジオプログラム			
ダンベル体操	火・金	12:20~13:05	月4回 4500円 月8回 6600円
	木	10:00~10:45 19:30~20:15	
エアロピクス	※ダンスフィットネス	火	11:10~12:10
	ソフト	金	13:15~14:00
	ベーシック	金	11:10~12:10
	スタンダード	土	10:40~11:40
	ハード	金	19:30~20:30
	ハード	月	19:30~20:30
	シェイプアップ	木	11:10~12:10
	筋力アップ	土	19:30~20:30
	ファンク	水	19:30~20:30
	ヒップホップ	木	13:30~14:15
トレーニングジム	ステップ	月(予約制)	11:10~11:55
	月~金	10:00~14:00	フリー回 6200円
	土	9:30~12:00	
月・火・水・木・土	19:00~21:00		
ヨガ	金	19:00~22:00	月4回 5500円 月8回 8200円 ※(金)は8月休講
	月・水	10:00~11:00	
	土	9:30~10:30	
	木	12:20~13:20	
	※金	9:40~10:40	
ピラティス	火・木	19:30~20:30	月4回 5500円 月8回 8200円 ※(金)は8月休講
	火	13:15~14:00	

託児サービス			
火~金	10:00~15:00		
保育士や子育て経験者のベテランシッターが0~3才のお子様をお預かりいたします。(予約制)			
レッスン中:基本料金2時間まで500円		レッスン時以外:1時間1000円	

メノポーズケア			
メノポーズケア	水	12:45~14:15	月4回 6000円
※更年期を上手に乗り切るための運動 ※1回ずつのチケット参加可			

気功教室			
健康気功体操	金	10:00~11:00	1回 1050円
※1回参加ごとに予約、受講費をフロントまでお支払いください。			

健康管理プログラム			
健康管理プールの日	月	13:40~14:45	月4回 5800円
	土	11:45~12:45	月8回 7200円
健康管理スタジオの日	火	10:00~11:00	
※シニアのためのゆっくりコース。体調に合わせて、プールとスタジオ自由に選べます。※スタジオプログラムは1回ずつのチケット参加可			

マタニティスクール			
マタニティスイミング&水中ウォーキング	火・木	12:45~14:15	月4回 7800円 月6回 9700円 月8回 10300円
※スクール指定の診断書が必要です(受付にてお渡しします)			

産後アフタースクール			
ママピクス&ベビーマッサージ	月	13:00~14:15	月4回 5500円
	水	11:15~12:30	

## センスの良い暮らし...ハンドメイドクラブ・1dayレッスン

●場所/1Fスタジオルーム ●時間/10:00~12:00 ●締切は各講座異なります。ご予約はお早めに。●申込/1Fフロントに予約後締切日までに申込用紙と受講料(税・材料費込)持参 ●託児/2時間まで500円(要予約/月・土・日・祝除く)



**ポーセラーツ**  
【クリスマスカップ&星型トレー①】  
11/11(金)・12/9(金) セット¥2500  
(1個1300円) カップ直径9.5cm×  
6.1cm トレー直径15.5cm×2.3cm



**ジェルネイル**  
【ビジュアデザイン】  
11/16(水)・12/21(水)  
¥2500※教材費(自分専用フル  
キット)¥15750(初回のみ)  
または教材貸出し1回¥2500

【クリスマス小物入れ②】  
11/11(金)・12/9(金) ¥2300  
直径18.5cm×1.8cm

**スクラップ  
ブック**  
【アルバム作り】  
11/25(金)・12/16(金)  
¥2000 30cm×30cm



**トロッケンゲビンデ**  
【クリスマス飾り】11/17(木)・12/1(木)  
¥1300 12cm(リボン)×8cm



**ガラスアート**  
【Welcome SANTA!】  
11/24(木) ¥2300  
21.5cm×15cm



**フラワーアート(プリザーブドフラワー)**  
【X'masファンタジー①】11/10(木)  
¥4000 34cm×17.5cm  
【迎春の花舞い②】12/8(木)  
¥3000 7cm×7cm×46cm



**くらしの書【苦手を克服】**  
¥1000 11/8(火)・12/13(火)

**トールペイント【スノーマン】**  
11/4(金)・12/2(金)  
¥1500 11.5cm×11.5cm

## 平針スイミング・体操・青空スクール

TEL 052-801-7170 HP <http://www.hirabari.com/>

〒468-0023 名古屋市天白区御前町308 受付時間/月~土10:00~20:00 休館日/10/29(土)30(日)31(月)11/3(木)29(火) ※表示価格は税込です

レギュラースクール入会申し込み手続き

- 入会登録手数料:大人3000円 子供5000円 ●月会費1ヶ月分・スクール指定用品代(子どものみ)
- 通帳または口座No(三菱東京UFJ・中京・名古屋・愛知・ゆうちょ)・届出印鑑●免許証や保険証等の身分証明・認印・写真1枚・託児利用者は母子手帳
- 健康診断書が必要な場合もあります。

