

# 大阪開催の教室

※担当講師は予告なく臨時で交代することがありますのでご了承ください。教室の内容は8ページをご参照ください。

入会金	3,000円 初回のみ	大阪開催の教室と京都開催の教室(13ページ)の入会金は共通です。
●月謝のお支払いについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味覚糖UHA館開催 → お支払い期限は開催日の前日です。 (ただし前日が土・日・祝日の場合は、開催日前の最終金融機関営業日)</li> <li>・ハービスプラザ開催 → お支払い期限は前月の末日です。</li> </ul>	
●教室のシステムについて	自動更新制 → 自動的に次月へご参加登録が継続されて、月謝が発生いたします。継続されない場合は、前月の末日までにご連絡下さい。	

## ゆる体操初級教室

味覚糖UHA館開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
土曜9:00~10:30(山本)	1月20日	2月3日	3月3日	4月7日	5月12日	6月2日
月謝	2,000円(月1回開催) お支払い期限は開催日の前日です		会場	味覚糖UHA館	講師	ゆる体操正指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお待ち下さい。

## ゆるウォーク初級教室

味覚糖UHA館開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
日曜9:00~10:30(小野)	1月21日	2月4日	3月4日	4月8日	5月13日	6月3日
月謝	2,000円(月1回開催) お支払い期限は開催日の前日です		会場	味覚糖UHA館	講師	運動総研 専門指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお待ち下さい。

## ゆるトレーニング教室

味覚糖UHA館開催

### ゆるトレーニング教室 に参加するには

ゆるトレーニング入門セミナーAまたはBのどちらかを受講している必要があります。  
・「ゆるトレーニング入門セミナー(AorB)」のスケジュール、内容は6、7ページをご覧ください。

※トレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求めください。お申込みはコールセンターまで。詳細は4ページをご覧ください。

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
日曜13:40~15:10(小野)	1月21日	2月4日	3月4日	4月8日	5月13日	6月3日
月謝	2,000円(月1回開催) お支払い期限は開催日の前日です		会場	味覚糖UHA館	講師	運動総研 専門指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお待ち下さい。

## ゆる体操初級教室

ハービスプラザ開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
月曜17:50~19:00(中田)	15日、22日、29日	5日、19日、26日	5日、12日、19日	9日、16日、23日	7日、14日、21日	5月28日、18日、25日
月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です		会場	ハービスプラザ5F会議室	講師	ゆる体操正指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお待ち下さい。

## 大和撫子のからだづくり初級教室

女性  
限定

ハービスプラザ開催

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
月曜19:10~20:20(神田)	15日、22日、29日	5日、19日、26日	5日、12日、19日	9日、16日、23日	7日、14日、21日	5月28日、18日、25日
月謝	6,000円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です		会場	ハービスプラザ5F会議室	講師	大和撫子 専門指導員

・床に敷くためのバスタオルやマットなどをお待ち下さい。・靴下を必ずご着用下さい。・頭やお顔の下へ敷くタオルをお持ち下さい。