2019年　7月～8月定期制フロア教室　日程表

会場：会議室　☆印は小体育室

曜日	教室名	時間	料金	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
月	かんたんエアロ９	09:00-09:50	3, 240円	全7回	7/1	7/8	祝日	7/22	7/29	8/5	お盆休み	8/19	8/26
	【初級】健康法【高】	10:00-10:50	2, 880円	全7回									
	オリジナルヨガ	11:00-11:50	3, 240円	全7回									
	エアロ＆コンディショニング	12:00-12:50	3, 240円	全7回									
	ピラティス	13:00-13:50	3, 240円	全7回									
	子連れヨガ	14:00-14:50	6, 120円	全7回									
	バレトン(女性限定)	19:00-19:50	3, 240円	全7回									
	ストレッチ＆ピラティス	20:00-21:00	3, 240円	全7回									
火	ヨガ	09:00-9:50	3, 700円	全8回	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	お盆休み	8/20	8/27
	オリジナルヨガ１０	10:00-10:50	3, 700円	全8回									
	オリジナルダンス	11:00-11:50	3, 700円	全8回									
	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00-12:50	3, 290円	全8回									
	ダンベルシェイプハード	13:00-13:50	3, 700円	全8回									
	成人バレエ（初級70女性）	18:45-19:55	8, 640円	全8回									
	オリジナルヨガ２０	20:10-21:00	3, 700円	全8回									
水	かんたんステップ☆	09:00-09:50	3, 700円	全8回	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	お盆休み	8/21	8/28
	かんたんエアロ☆◎	10:00-10:50	3, 700円	全8回									
	ヨガ	11:00-12:00	3, 700円	全8回									
	ピラティス12	12:10-13:00	3, 700円	全8回									
	アロマストレッチ	13:10-14:00	3, 700円	全8回									
	ボディリフレッシュ	14:10-15:00	3, 700円	全8回									
	ピラティス19	19:00-19:50	3, 700円	全8回									
	ファットバーンシェイプ	20:00-21:00	3, 700円	全8回									
木	【中級】健康法☆	09:00-09:50	3, 240円	全7回	7/4	7/11	休館日	7/25	8/1	8/8	休館日	8/22	8/29
	ピラティス☆◎	10:00-10:50	3, 240円	全7回									
	ジャズダンス	11:10-12:00	3, 240円	全7回									
	ボディシェイプ	12:10-13:00	3, 240円	全7回									
	骨盤エクササイズ	13:10-14:00	3, 240円	全7回									
	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10-15:00	2, 880円	全7回									
	太極拳（初級）	15:15-16:15	3, 240円	全7回									
	太極拳（中級）	16:30-17:30	3, 240円	全7回									
	ヨガ	19:00-20:00	3, 240円	全7回									
	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	3, 240円	全7回									
金	オリジナルヨガ９	09:00-09:50	3, 700円	全8回	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	お盆休み	8/23	8/30
	骨盤エクササイズ	10:00-10:50	3, 700円	全8回									
	シニア体操【高】	12:00-12:50	3, 290円	全8回									
	子連れヨガ	13:00-13:50	6, 990円	全8回									
	オリジナルヨガ１４	14:00-15:00	3, 700円	全8回									
	オリジナルヨガ１９	19:00-20:00	3, 700円	全8回									
	オリジナルダンス	20:10-21:00	3, 700円	全8回									
土	ダンベルシェイプハード	11:10-12:00	2, 770円	全6回	7/6	7/13	7/20	7/27	行政使用	お盆休み	8/17	8/24	行政使用
	バランスシェイプ	12:10-13:00	2, 770円	全6回									
	オリジナルヨガ	13:10-14:00	2, 770円	全6回									
	格闘技シェイプ	14:10-15:00	2, 770円	全6回									
	リラックス・ヨガ(90分)	15:15-16:45	4, 630円	全6回									
	はじめてHIPHOP	17:00-17:50	3, 240円	全7回					8/3				
	HIPHOP	18:00-19:00	3, 240円	全7回									
日	ヨガ	09:00-10:00	2, 770円	全6回	7/7	7/14	7/21	行政使用	8/4	お盆休み	8/18	8/25	
	ボディシェイプ	10:10-11:00	2, 770円	全6回									
	キックシェイプ	11:10-12:00	2, 770円	全6回									
	アロマストレッチ◎	12:10-13:00	2, 770円	全6回									
	転倒防止体操◎	13:10-14:00	2, 770円	全6回									
	ファットバーンシェイプ	14:10-15:10	2, 770円	全6回									
	初めてのピラティス◎	15:30-16:30	2, 770円	全6回									
	リセットアロマストレッチ◎	16:40-17:30	2, 770円	全6回									