

2019年 9月~12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	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	
月	かんたんエアロ9	09:00-09:50	5,160円	全11回	9/9	祝日	祝日	9/30	10/7	祝日	10/21	10/28	祝日	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
	【初級】健康法【高】	10:00-10:50	4,590円	全11回																
	オリジナルヨガ	11:00-11:50	5,160円	全11回																
	エアロ&コンディショニング	12:00-12:50	5,160円	全11回																
	ピラティス	13:00-13:50	5,160円	全11回																
	子連れヨガ	14:00-14:50	9,750円	全11回																
	バレトン(女性限定)	19:00-19:50	5,160円	全11回																
	ストレッチ&ピラティス	20:00-21:00	5,160円	全11回																
火	ヨガ	09:00-9:50	6,570円	全14回	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	祝日	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	
	オリジナルヨガ10	10:00-10:50	6,570円	全14回																
	オリジナルダンス	11:00-11:50	6,570円	全14回																
	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00-12:50	5,840円	全14回																
	ダンベルシェイプハード	13:00-13:50	6,570円	全14回																
	成人バレエ(初級70女性)	18:45-19:55	15,340円	全14回																
	オリジナルヨガ20	20:10-21:00	6,570円	全14回																
	かんたんステップ☆	09:00-09:50	7,040円	全15回																
かんたんエアロ☆◎	10:00-10:50	7,040円	全15回																	
ヨガ	11:00-12:00	7,040円	全15回																	
ピラティス12	12:10-13:00	7,040円	全15回																	
アロマストレッチ	13:10-14:00	7,040円	全15回																	
ボディリフレッシュ	14:10-15:00	7,040円	全15回																	
ピラティス19	19:00-19:50	7,040円	全15回																	
ファットバーンシェイプ	20:00-21:00	7,040円	全15回																	
木	【中級】健康法☆	09:00-09:50	5,160円	全11回	9/12	休館日	9/26	10/3	10/10	休館日	10/24	10/31	11/7	11/14	休館日	11/28	12/5	12/12	休館日	
	ピラティス☆◎	10:00-10:50	5,160円	全11回																
	ジャズダンス	11:10-12:00	5,160円	全11回																
	ボディシェイプ	12:10-13:00	5,160円	全11回																
	骨盤エクササイズ	13:10-14:00	5,160円	全11回																
	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10-15:00	4,590円	全11回																
	太極拳(初級)	15:15-16:15	5,160円	全11回																
	太極拳(中級)	16:30-17:30	5,160円	全11回																
	ヨガ	19:00-20:00	5,160円	全11回																
	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	5,160円	全11回																
金	オリジナルヨガ9	09:00-09:50	7,040円	全15回	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
	骨盤エクササイズ	10:00-10:50	7,040円	全15回																
	シニア体操【高】	12:00-12:50	6,250円	全15回																
	子連れヨガ	13:00-13:50	13,310円	全15回																
	オリジナルヨガ14	14:00-15:00	7,040円	全15回																
	オリジナルヨガ19	19:00-20:00	7,040円	全15回																
	オリジナルダンス	20:10-21:00	7,040円	全15回																
	土	ダンベルシェイプハード	11:10-12:00	4,220円																
バランスシェイプ		12:10-13:00	4,690円	全10回																
オリジナルヨガ		13:10-14:00	4,690円	全10回																
格闘技シェイプ		14:10-15:00	5,150円	全11回																
リラックス・ヨガ(90分)		15:15-16:45	8,600円	全11回																
はじめてHIPHOP		17:00-17:50	6,090円	全13回																
HIPHOP		18:00-19:00	6,090円	全13回																
行政使用																				
日	ヨガ	09:00-10:00	4,700円	全10回	9/15	行政使用	行政使用	10/6	行政使用	10/20	10/27	祝日	11/10	11/17	行政使用	12/1	12/8	12/15	12/22	
	ボディシェイプ	10:10-11:00	4,700円	全10回																
	キックシェイプ	11:10-12:00	4,700円	全10回																
	アロマストレッチ◎	12:10-13:00	4,700円	全10回																
	転倒防止体操◎	13:10-14:00	4,700円	全10回																
	ファットバーンシェイプ	14:10-15:10	4,700円	全10回																
	初めてのピラティス◎	15:30-16:30	4,700円	全10回																
	リセットアロマストレッチ◎	16:40-17:30	4,700円	全10回																

※消費税率の引き上げに伴い、9月分を8%、10月分を10%で算出しています。