

2025年 9月～12月 定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

2025/7/15

曜日	No	教室名	時間	料金	回数	定員	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	11,880円	全12回	30名																	
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	5,400円	全12回	30名																	
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	11,880円	全12回	30名		祝日				祝日			祝日		祝日						
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	11,880円	全12回	30名	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29
	5	ピラティス	13:00～13:50	11,880円	全12回	30名																	
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	11,880円	全12回	25名																	
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～21:00	11,880円	全12回	30名																	
火	8	ヨガ	09:00～9:50	13,860円	全14回	30名																	
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	13,860円	全14回	30名																	
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	13,860円	全14回	30名			祝日														
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	6,300円	全14回	30名	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	13,860円	全14回	30名																	
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	16,940円	全14回	25名																	
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	13,860円	全14回	30名																	
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	14,850円	全15回	30名																	
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	14,850円	全15回	45名																	
	17	ママ&ベビー ヨガ	10:00～10:50	14,850円	全15回	15組					10/8											12/24	
	18	ヨガ	11:00～12:00	14,850円	全15回	30名																	
	19	ピラティス12	12:10～13:00	14,850円	全15回	30名	9/10	9/17	9/24	10/1		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		12/31
	20	アロマトストレッチ	13:10～14:00	12,870円	全13回	30名					行政使用											行政使用	
	21	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	12,870円	全13回	30名																	
	22	ピラティス19	19:00～19:50	14,850円	全15回	30名					10/8											12/24	
	23	ファットバーンシェイプ	20:00～21:00	14,850円	全15回	30名																	
木	24	【中級】健康法★	09:00～09:50	11,880円	全12回	30名	9/4										行政使用						
	25	ピラティス★◎	10:00～10:50	11,880円	全12回	40名																	
	26	ジャズダンス	11:10～12:00	11,880円	全12回	30名																	
	27	ボディシェイプ	12:10～13:00	11,880円	全12回	30名	行政使用		休館日			休館日					休館日					休館日	
	28	初級エアロ&トレーニング◎	13:10～14:00	11,880円	全12回	20名	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	5,400円	全12回	30名																	
	30	太極拳(初級)	15:15～16:15	12,870円	全13回	30名																	
	31	太極拳(中級)	16:30～17:30	12,870円	全13回	30名	9/4																
	32	ヨガ	19:00～20:00	12,870円	全13回	30名																	
	33	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	12,870円	全13回	30名																	
金	34	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	15,840円	全16回	30名																	
	35	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	15,840円	全16回	30名													11/28				
	36	シニア体操【高】	12:00～12:50	7,200円	全16回	30名																	
	37	フラダンス	13:00～13:50	14,850円	全15回	30名	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
	38	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	15,840円	全16回	30名																	
	39	オリジナルヨガ19	19:00～20:00	15,840円	全16回	30名													11/28				
	40	ラテンダンス	20:10～21:00	15,840円	全16回	30名																	
土	41	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	13,860円	全14回	30名																	
	42	バランスシェイプ	12:10～13:00	13,860円	全14回	30名																	
	43	オリジナルヨガ	13:10～14:00	13,860円	全14回	30名					★		★	行政使用			★						
	44	格闘技シェイプ	14:10～15:00	13,860円	全14回	30名	9/6	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	12/27
	45	リラックス・ヨガ	15:15～16:15	13,860円	全14回	30名																	
	46	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	14,850円	全15回	30名																	
	47	HIPHOP	18:00～19:00	14,850円	全15回	30名								10/25									
日	48	ヨガ	09:00～10:00	11,880円	全12回	30名																	
	49	ボディシェイプ	10:10～11:00	11,880円	全12回	30名																	
	50	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	11,880円	全12回	30名	行政使用			行政使用	★		行政使用		★			★		★			
	51	アロマトストレッチ◎	12:10～13:00	11,880円	全12回	20名	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28
	52	健康いきいき体操◎ (奥)	13:10～14:00	11,880円	全12回	20名																	
	53	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10	11,880円	全12回	30名																	
	54	初めてのピラティス	15:30～16:30	11,880円	全12回	30名																	
	55	格闘系 ボクシングエクササイズ◎	16:40～17:30	11,880円	全12回	20名																	

※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります ★ 会場 小体育室 ◎ ふらっと教室としても参加可能

※ 長健康いきいき体操は長寿応援ポイント対象教室です

上井草スポーツセンター