

2021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

8月16日 現在

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	
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	6,600円	全14回	20名																
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	5,860円	全14回	20名																
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	6,600円	全14回	20名																
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	6,600円	全14回	20名	9/13	祝日	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	
	5	ピラティス	13:00～13:50	6,600円	全14回	20名																
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	6,600円	全14回	20名																
	7	ストレッチ&ピラティス	※20:00～20:50	6,600円	全14回	20名																
火	8	ヨガ	09:00～9:50	6,600円	全14回	20名																
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	6,600円	全14回	20名																
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	6,600円	全14回	20名																
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	5,860円	全14回	20名	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	祝日	11/30	12/7	12/14	12/21	
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	6,600円	全14回	20名																
	13	成人バレエ(初級女性)	18:45～19:35	6,600円	全14回	20名																
	14	オリジナルヨガ20	※20:10～21:00	6,600円	全14回	20名																
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	6,600円	全14回	25名																
	16	かんたんエアロ★	10:00～10:50	6,600円	全14回	30名																
	17	ヨガ	11:00～11:50	6,600円	全14回	20名																
	18	ピラティス12	12:10～13:00	6,600円	全14回	20名	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	祝日	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	6,600円	全14回	20名																
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	6,600円	全14回	20名																
	21	ピラティス19	19:00～19:50	6,600円	全14回	20名																
22	ファットバーンシェイプ	※20:00～20:50	6,600円	全14回	20名																	
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	4,710円	全10回	25名																
	24	ピラティス★	10:00～10:50	4,710円	全10回	25名																
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	4,710円	全10回	20名																
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	4,710円	全10回	20名																
	27	骨盤エクササイズ	13:10～14:00	4,710円	全10回	20名	休館日	祝日	9/30	10/7	10/14	休館日	10/28	11/4	11/11	休館日	11/25	12/2	12/9	休館日	12/23	
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	4,190円	全10回	20名																
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	4,710円	全10回	20名																
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	4,710円	全10回	20名																
	31	ヨガ	19:00～19:50	4,710円	全10回	20名																
	32	ダンベルシェイプ	※20:10～21:00	4,710円	全10回	20名																
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	7,070円	全15回	20名																
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	7,070円	全15回	20名																
	35	シニア体操【高】	12:00～12:50	6,280円	全15回	20名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	7,070円	全15回	20名																
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	7,070円	全15回	20名																
	38	ラテンダンス	※20:10～21:00	7,070円	全15回	20名																
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	6,130円	全13回	20名							10/30									
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	6,130円	全13回	20名																
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	5,660円	全12回	20名	9/18	9/25	10/2	行政使用	行政使用		10/23	行政使用	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	5,660円	全12回	20名																
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	5,660円	全12回	20名																
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	6,600円	全14回	20名				10/9	10/16											
日	45	HIPHOP	18:00～18:50	6,600円	全14回	20名																
	46	ヨガ	09:00～09:50	4,240円	全9回	20名																
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	4,240円	全9回	20名																
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	3,770円	全8回	20名																
	49	アロマストレッチ	12:10～13:00	3,770円	全8回	20名	9/19	行政使用	10/3													
	50	健康いきいき体操	13:10～14:00	3,770円	全8回	20名					10/17	行政使用	行政使用	11/7	11/14	11/21	行政使用	11/28		行政使用		
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	4,240円	全9回	20名																
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	4,240円	全9回	20名																
	53	リセットアロマストレッチ	16:40～17:30	4,240円	全9回	20名																

※行政使用や社会情勢等により、回数に変更になる場合があります。

※緊急事態宣言中は20時を超える教室は休講となります。