

修正版 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

10月6日 更新

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	9/13	祝日	9/27	10/4	10/11												
	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						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	4,710円	全10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	4,240円	全9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	4,240円	全9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																	
	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	3,300円	全7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	4,710円	全10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																	
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	6,130円	全13回	20名							10/30										
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	5,660円	全12回	20名																	
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	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		
	43	リラククス・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																	
	45	HIPHOP	18:00～18:50	6,600円	全14回	20名																	
日	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																	
	50	健康いきいき体操	13:10～14:00	3,770円	全8回	20名	9/19	行政使用	10/3	スポーツフェスティバル	10/17	行政使用	行政使用	11/7	11/14	11/21	行政使用	12/5	行政使用	12/19			
	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、回数が変更になる場合があります。