

2022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

8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	⑯			
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	8,580円	全13回	20名																			
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	5,860円	全13回	20名																			
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	8,580円	全13回	20名				行政使用															
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	8,580円	全13回	20名	9/5	9/12	祝日		10/3	祝日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19			
	5	ピラティス	13:00～13:50	8,580円	全13回	20名																			
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	9,240円	全14回	20名																			
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	9,240円	全14回	20名				9/26															
火	8	ヨガ	09:00～9:50	10,560円	全16回	20名																			
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	10,560円	全16回	20名																			
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	10,560円	全16回	20名																			
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	7,210円	全16回	20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	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	10,560円	全16回	20名																			
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:35	10,560円	全16回	20名																			
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	10,560円	全16回	20名																			
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	9,900円	全15回	25名																			
	16	かんたんエアロ★	10:00～10:50	9,900円	全15回	30名																			
	17	ヨガ	11:00～11:50	9,900円	全15回	20名										11/2									
	18	ピラティス12	12:10～13:00	9,900円	全15回	20名	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26			11/9	11/16	祝日	11/30	12/7	12/14	12/21		
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	9,240円	全14回	20名																			
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	9,240円	全14回	20名																			
	21	ピラティス19	19:00～19:50	9,240円	全14回	20名																			
22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	9,240円	全14回	20名										行政使用										
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	7,260円	全11回	25名	9/8																		
	24	ピラティス★	10:00～10:50	7,260円	全11回	25名																			
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	6,600円	全10回	20名																			
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	6,600円	全10回	20名																			
	27	骨盤エクササイズ	13:10～14:00	6,600円	全10回	20名																			
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	4,510円	全10回	20名																			
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	7,260円	全11回	20名																			
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	7,260円	全11回	20名																			
	31	ヨガ	19:00～19:50	7,260円	全11回	20名																			
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	7,260円	全11回	20名																			
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	9,900円	全15回	20名																			
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	9,900円	全15回	20名																			
	35	シニア体操【高】	12:00～12:50	6,760円	全15回	20名	9/9	9/16	祝日	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			
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	9,900円	全15回	20名																			
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	9,900円	全15回	20名																			
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	9,900円	全15回	20名																			
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	7,920円	全12回	20名																			
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	7,920円	全12回	20名																			
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	7,920円	全12回	20名																			
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	7,920円	全12回	20名	9/10	9/17	9/24	10/1					10/29	11/5	11/12	行政使用	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	7,920円	全12回	20名																			
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	9,900円	全15回	20名																			
	45	HIPHOP	18:00～18:50	9,900円	全15回	20名					10/8	10/15	10/22												
日	46	ヨガ	09:00～09:50	6,600円	全10回	20名																			
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	6,600円	全10回	20名											11/13						12/11		
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	5,280円	全8回	20名																			
	49	アロマストレッチ	12:10～13:00	5,280円	全8回	20名	9/11	9/18	行政使用	10/2															
	50	健康いきいき体操	13:10～14:00	5,280円	全8回	20名																			
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	5,940円	全9回	20名																			
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	6,600円	全10回	20名																			
	53	リセットアロマストレッチ	16:40～17:30	6,600円	全10回	20名											11/13								

※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。