

2022年 7月～8月短期フロア教室 日程表

会場：会議室 ☆印は小体育室

5月9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	
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	4,620円	全7回	20名											
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	3,150円	全7回	20名											
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	4,620円	全7回	20名											
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	4,620円	全7回	20名		7/4	7/11	祝日	7/25	8/1	8/8	お盆休み	8/22	8/29	
	5	ピラティス	13:00～13:50	4,620円	全7回	20名											
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	4,620円	全7回	20名											
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	4,620円	全7回	20名											
火	8	ヨガ	09:00～9:50	5,280円	全8回	20名											
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	5,280円	全8回	20名									8/23		
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	4,620円	全7回	20名											
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	3,150円	全7回	20名		7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	お盆休み	行政使用	8/30	
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	4,620円	全7回	20名											
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:35	5,280円	全8回	20名										8/23	
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	5,280円	全8回	20名											
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	5,280円	全8回	25名									8/24		
	16	かんたんエアロ★	10:00～10:50	5,280円	全8回	30名											
	17	ヨガ	11:00～11:50	4,620円	全7回	20名											
	18	ピラティス12	12:10～13:00	4,620円	全7回	20名		7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	お盆休み	行政使用	8/31	
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	4,620円	全7回	20名											
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	4,620円	全7回	20名											
	21	ピラティス19	19:00～19:50	5,280円	全8回	20名										8/24	
木	22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	5,280円	全8回	20名											
	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	3,300円	全5回	25名											
	24	ピラティス★	10:00～10:50	3,300円	全5回	25名											
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	3,300円	全5回	20名											
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	3,300円	全5回	20名											
	27	骨盤エクササイズ	13:10～14:00	3,300円	全5回	20名											
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	2,250円	全5回	20名		7/7	7/14	休館日	7/28	8/4	祝日	休館日	8/25		
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	3,300円	全5回	20名											
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	3,300円	全5回	20名											
	31	ヨガ	19:00～19:50	3,300円	全5回	20名											
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	3,300円	全5回	20名											
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	5,280円	全8回	20名											
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	5,280円	全8回	20名									8/19		
	35	シニア体操【高】	12:00～12:50	3,150円	全7回	20名									行政使用	8/26	
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	4,620円	全7回	20名	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	お盆休み				
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	5,280円	全8回	20名									8/19		
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	5,280円	全8回	20名											
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	3,960円	全6回	20名											
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	3,960円	全6回	20名											
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	3,960円	全6回	20名							行政使用	行政使用			
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	3,960円	全6回	20名	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30		行政使用	お盆休み		8/27	
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	4,620円	全7回	20名											
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	5,280円	全8回	20名							8/6		8/20		
	45	HIPHOP	18:00～18:50	5,280円	全8回	20名											
日	46	ヨガ	09:00～09:50	4,620円	全7回	20名											
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	4,620円	全7回	20名										8/28	
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	3,960円	全6回	20名											
	49	アロマストレッチ	12:10～13:00	3,960円	全6回	20名											
	50	健康いきいき体操	13:10～14:00	3,960円	全6回	20名	7/3	7/10	7/17	行政使用	7/31	8/7	お盆休み	8/21			
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	3,960円	全6回	20名											
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	3,960円	全6回	20名											
	53	リセットアロマストレッチ	16:40～17:30	3,960円	全6回	20名										行政使用	

※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。