

2023年 1月～3月定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

11月1日 作成

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	
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	6,600円	全10回	30名	祝日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	4,510円	全10回	30名												
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	6,600円	全10回	30名												
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	6,600円	全10回	30名												
	5	ピラティス	13:00～13:50	6,600円	全10回	30名												
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	6,600円	全10回	25名												
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	6,600円	全10回	30名												
火	8	ヨガ	09:00～9:50	6,600円	全10回	30名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	祝日	
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	6,600円	全10回	30名												
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	6,600円	全10回	30名												
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	4,510円	全10回	25名												
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	6,600円	全10回	30名												
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:35	6,600円	全10回	20名												
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	6,600円	全10回	30名												
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	7,260円	全11回	30名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	
	16	かんたんエアロ★	10:00～10:50	7,260円	全11回	45名												
	17	ヨガ	11:00～11:50	7,260円	全11回	30名												
	18	ピラティス12	12:10～13:00	7,260円	全11回	30名												
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	7,260円	全11回	30名												
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	7,260円	全11回	30名												
	21	ピラティス19	19:00～19:50	7,260円	全11回	30名												
22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	7,260円	全11回	30名													
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	4,620円	全7回	30名	1/12	休館日	1/26	2/2	2/9	休館日	祝日	3/2	3/9	休館日	3/23	
	24	ピラティス★	10:00～10:50	4,620円	全7回	40名												
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	4,620円	全7回	30名												
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	4,620円	全7回	30名												
	27	骨盤エクササイズ	13:10～14:00	4,620円	全7回	30名												
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	3,150円	全7回	25名												
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	4,620円	全7回	30名												
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	4,620円	全7回	30名												
	31	ヨガ	19:00～19:50	4,620円	全7回	30名												
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	4,620円	全7回	30名												
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	7,260円	全11回	30名	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	7,260円	全11回	30名												
	35	シニア体操【高】	12:00～12:50	4,960円	全11回	25名												
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	7,260円	全11回	30名												
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	7,260円	全11回	30名												
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	7,260円	全11回	30名												
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	5,280円	全8回	30名	行政使用	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	6,600円	全10回	30名												
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	6,600円	全10回	30名												
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	6,600円	全10回	30名												
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	6,600円	全10回	30名												
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	6,600円	全10回	30名												
	45	HIPHOP	18:00～18:50	6,600円	全10回	30名												
日	46	ヨガ	09:00～09:50	5,280円	全8回	30名	1/15	1/22	行政使用	2/5	2/12	2/19	行政使用	3/5	行政使用	3/12	3/19	行政使用
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	5,280円	全8回	30名												
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	4,620円	全7回	30名												
	49	アロマストレッチ	12:10～13:00	4,620円	全7回	30名												
	50	健康いきいき体操	13:10～14:00	4,620円	全7回	30名												
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	5,280円	全8回	30名												
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	5,280円	全8回	30名												
	53	リセットアロマストレッチ	16:40～17:30	5,280円	全8回	30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。