

2023年 4月～6月定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

3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	⑫	⑬			
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	7,260円	全11回	30名																
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	4,960円	全11回	30名																
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	7,260円	全11回	30名																
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	7,260円	全11回	30名		4/10	4/17	4/24	GW休み	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26			
	5	ピラティス	13:00～13:50	7,260円	全11回	30名																
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	7,260円	全11回	25名																
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	7,260円	全11回	30名																
火	8	ヨガ	09:00～9:50	7,260円	全11回	30名																
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	7,260円	全11回	30名																
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	7,260円	全11回	30名																
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	4,960円	全11回	25名		4/11	4/18	4/25	GW休み	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27			
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	7,260円	全11回	30名																
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:35	7,260円	全11回	20名																
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	7,260円	全11回	30名																
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	7,920円	全12回	30名																
	16	かんたんエアロ★	10:00～10:50	7,920円	全12回	45名																
	17	ヨガ	11:00～11:50	7,920円	全12回	30名																
	18	ピラティス12	12:10～13:00	7,920円	全12回	30名	4/5	4/12	4/19	4/26	祝日	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28			
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	7,920円	全12回	30名																
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	7,920円	全12回	30名																
	21	ピラティス19	19:00～19:50	7,920円	全12回	30名																
22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	7,920円	全12回	30名																	
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	5,940円	全9回	30名																
	24	ピラティス★	10:00～10:50	5,940円	全9回	40名																
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	5,940円	全9回	30名																
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	5,940円	全9回	30名																
	27	骨盤エクササイズ	13:10～14:00	5,940円	全9回	30名	4/6	4/13	休館日	4/27	祝日	5/11	休館日	5/25	6/1	6/8	休館日	6/22	6/29			
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	4,050円	全9回	25名																
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	5,940円	全9回	30名																
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	5,940円	全9回	30名																
	31	ヨガ	19:00～19:50	5,940円	全9回	30名																
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	5,940円	全9回	30名																
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	7,920円	全12回	30名		4/14														
	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	4/7	行政使用	4/21	4/28	祝日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			
	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	7,920円	全12回	30名		4/14														
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	7,920円	全12回	30名																
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	6,600円	全10回	30名																
	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	4/8	4/15	4/22	祝日	GW休み	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				
	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	5,940円	全9回	30名																
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	5,940円	全9回	30名											6/11					
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	5,280円	全8回	30名																
	49	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	5,280円	全8回	20名	4/9	4/16	4/23	GW休み	GW休み	5/14	5/21	5/28	6/4			6/18				
	50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	5,280円	全8回	20名											行政使用					
	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	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。