

2024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

10月10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		
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	6,600円	全10回	30名														
	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		1/15	1/22	1/29	2/5	祝日	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25		
	5	ピラティス	13:00～13:50	6,600円	全10回	30名														
	6	パレトン(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	7,920円	全12回	30名														
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	7,920円	全12回	30名														
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	7,920円	全12回	30名														
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	5,410円	全12回	30名	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26		
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	7,920円	全12回	30名														
	13	成人バレエ【初級女性】70分	18:45～19:55	14,520円	全12回	20名														
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	7,920円	全12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														
	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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	祝日	3/27		
	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	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	1/11	休館日	1/25	2/1	2/8	休館日	2/22	2/29	3/7	3/14	休館日	3/28		
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	4,050円	全9回	30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	6,600円	全10回	30名													
34		骨盤エクササイズ	10:00～10:50	6,600円	全10回	30名														
35		シニア体操【高】	12:00～12:50	4,510円	全10回	25名	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	祝日	3/1	3/8	3/15	3/22			
36		オリジナルヨガ14	14:00～14:50	6,600円	全10回	30名														
37		オリジナルヨガ19	19:00～19:50	6,600円	全10回	30名														
38		ラテンダンス	20:00～20:50	6,600円	全10回	30名														
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	7,260円	全11回	30名														
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	7,260円	全11回	30名														
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	7,260円	全11回	30名														
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	7,260円	全11回	30名	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	3/23			
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	7,260円	全11回	30名														
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	7,260円	全11回	30名														
	45	HIPHOP	18:00～18:50	7,260円	全11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														
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	5,280円	全8回	30名										3/10				
	49	アロマストレッチ	12:10～13:00	4,620円	全7回	20名														
	50	健康いきいき体操	13:10～14:00	4,620円	全7回	20名	1/14	1/21	行政使用	2/4	2/11	2/18	2/25	3/3	行政使用			行政使用		
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	4,620円	全7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										3/10				

※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。