

2024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

2月10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	9,900円	全10回	30名																
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	4,500円	全10回	30名																
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	9,900円	全10回	30名																
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	9,900円	全10回	30名		4/8	4/15	4/22	祝日	祝日	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			
	5	ピラティス	13:00～13:50	9,900円	全10回	30名																
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	9,900円	全10回	25名																
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	9,900円	全10回	30名																
火	8	ヨガ	09:00～9:50	10,890円	全11回	30名																
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	10,890円	全11回	30名																
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	10,890円	全11回	30名																
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	4,950円	全11回	30名		4/9	4/16	4/23	GW休み	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	10,890円	全11回	30名																
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:35	13,310円	全11回	20名																
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	10,890円	全11回	30名																
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	10,890円	全11回	30名																
	16	かんたんエアロ★	10:00～10:50	10,890円	全11回	45名																
	17	ヨガ	11:00～11:50	10,890円	全11回	30名									5/22						6/26	
	18	ピラティス12	12:10～13:00	10,890円	全11回	30名	4/5	4/10	4/17	4/24	GW休み	5/8	5/15		5/29	6/5	6/12	6/19				
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	8,910円	全9回	30名																
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	8,910円	全9回	30名									行政使用							行政使用
	21	ピラティス19	19:00～19:50	10,890円	全11回	30名																
22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	10,890円	全11回	30名									5/22							6/26	
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	8,910円	全9回	30名																
	24	ピラティス★	10:00～10:50	8,910円	全9回	40名																
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	8,910円	全9回	30名																
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	8,910円	全9回	30名																
	27	骨盤エクササイズ	13:10～14:00	8,910円	全9回	30名	4/4	4/11	休館日	4/25	GW休み	5/9	休館日	5/23	5/30	6/6	6/13	休館日			6/27	
	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	8,910円	全9回	30名																
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	8,910円	全9回	30名																
	31	ヨガ	19:00～19:50	8,910円	全9回	30名																
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	8,910円	全9回	30名																
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	11,880円	全12回	30名				4/19												
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	10,890円	全11回	30名																
	35	シニア体操【高】	12:00～12:50	4,950円	全11回	30名	4/5	4/12	行政使用	4/26	祝日	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28			
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	10,890円	全11回	30名																
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	11,880円	全12回	30名					4/19											
土	38	ラテンダンス	20:10～21:00	11,880円	全12回	30名																
	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	11,880円	全12回	30名																
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	11,880円	全12回	30名																
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	11,880円	全12回	30名																
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	11,880円	全12回	30名	4/6	4/13	4/20	4/27	GW休み	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	11,880円	全12回	30名																
日	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	11,880円	全12回	30名																
	45	HIPHOP	18:00～18:50	11,880円	全12回	30名																
	46	ヨガ	09:00～09:50	10,890円	全11回	30名																
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	10,890円	全11回	30名																
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	10,890円	全11回	30名																
	49	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	10,890円	全11回	20名	4/7	4/14	4/21	4/28	GW休み	5/12	5/19	5/26	6/2							
	50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	10,890円	全11回	20名																
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	10,890円	全11回	30名																
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	10,890円	全11回	30名																
53	ZUMBA	16:40～17:30	10,890円	全11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。

★ 6/9 (日) 会場 小体育室 (ヨガ・ボディシェイプは会議室)

上井草スポーツセンター