

2024年 4月～6月定期フロア教室 日程回数割表

会場：会議室 ★印は小体育室

2024/4/8 現在

曜日	No	教室名	時間	回数	空き枠	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目		
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	全10回	13名	4/8 ¥9,900	4/15 ¥8,910	4/22 ¥7,920	5/13 ¥6,930	5/20 ¥5,940	5/27 ¥4,950	6/3 ¥3,960	6/10 ¥2,970	6/17 ¥1,980	6/24 ¥990				
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	全10回	5名														
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	全10回	8名														
	5	ピラティス	13:00～13:50	全10回	9名														
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	全10回	満員														
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	全10回	満員														
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	全10回	満員													4/8 ¥4,500	4/15 ¥4,050
火	8	ヨガ	09:00～9:50	全11回	3名	4/9 ¥10,890	4/16 ¥9,900	4/23 ¥8,910	5/7 ¥7,920	5/14 ¥6,930	5/21 ¥5,940	5/28 ¥4,950	6/4 ¥3,960	6/11 ¥2,970	6/18 ¥1,980	6/25 ¥990			
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	全11回	6名														
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	全11回	12名														
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	全11回	19名														
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	全11回	18名														
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	全11回	満員														4/9 ¥4,950
13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:35	全11回	満員	4/9 ¥13,310	4/16 ¥12,100	4/23 ¥10,890	5/7 ¥9,680	5/14 ¥8,470	5/21 ¥7,260	5/28 ¥6,050	6/4 ¥4,840	6/11 ¥3,630	6/18 ¥2,420	6/25 ¥1,210				
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	全11回	満員	4/10 ¥10,890	4/17 ¥9,900	4/24 ¥8,910	5/8 ¥7,920	5/15 ¥6,930	5/22 ¥5,940	5/29 ¥4,950	6/5 ¥3,960	6/12 ¥2,970	6/19 ¥1,980	6/26 ¥990			
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	全11回	12名														
	17	ヨガ	11:00～11:50	全11回	8名														
	18	ピラティス12	12:10～13:00	全11回	2名														
	19	ピラティス19	19:00～19:50	全11回	7名														
	20	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	全11回	5名														
19	アロマストレッチ	13:10～14:00	全9回	12名	4/10 ¥8,910	4/17 ¥7,920	4/24 ¥6,930	5/8 ¥5,940	5/15 ¥4,950	5/22 ¥3,960	5/29 ¥2,970	6/5 ¥1,980	6/12 ¥990						
20	ポティリフレッシュ	14:10～15:00	全9回	16名	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990						
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	全9回	12名	4/4 ¥8,910	4/11 ¥7,920	4/25 ¥6,930	5/9 ¥5,940	5/23 ¥4,950	5/30 ¥3,960	6/6 ¥2,970	6/13 ¥1,980	6/27 ¥990					
	24	ピラティス★◎	10:00～10:50	全9回	4名														
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	全9回	18名														
	26	ポティシェイプ	12:10～13:00	全9回	7名														
	27	骨盤エクササイズ◎	13:10～14:00	全9回	29名														
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	全9回	15名														
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	全9回	12名														
	31	ヨガ	19:00～19:50	全9回	17名														
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	全9回	15名														
28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	全9回	7名	4/4 ¥4,050	4/11 ¥3,600	4/25 ¥3,150	5/9 ¥2,700	5/23 ¥2,250	5/30 ¥1,800	6/6 ¥1,350	6/13 ¥900	6/27 ¥450						
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	全12回	7名	4/5 ¥11,880	4/12 ¥10,890	4/19 ¥9,900	4/26 ¥8,910	5/10 ¥7,920	5/17 ¥6,930	5/24 ¥5,940	5/31 ¥4,950	6/7 ¥3,960	6/14 ¥2,970	6/21 ¥1,980	6/28 ¥990		
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	全12回	15名														
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	全12回	19名														
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	全11回	9名														
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	全11回	18名														
35	シニア体操【高】	12:00～12:50	全11回	満員	4/5 ¥4,950	4/12 ¥4,500	4/26 ¥4,050	5/10 ¥3,600	5/17 ¥3,150	5/24 ¥2,700	5/31 ¥2,250	6/7 ¥1,800	6/14 ¥1,350	6/21 ¥900	6/28 ¥450				
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	全12回	満員	4/6 ¥11,880	4/13 ¥10,890	4/20 ¥9,900	4/27 ¥8,910	5/11 ¥7,920	5/18 ¥6,930	5/25 ¥5,940	6/1 ¥4,950	6/8 ¥3,960	6/15 ¥2,970	6/22 ¥1,980	6/29 ¥990		
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	全12回	4名														
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	全12回	19名														
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	全12回	2名														
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	全12回	21名														
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	全12回	4名														
45	HIPHOP	18:00～18:50	全12回	18名															
日	46	ヨガ	09:00～09:50	全11回	1名	4/7 ¥10,890	4/14 ¥9,900	4/21 ¥8,910	4/28 ¥7,920	5/12 ¥6,930	5/19 ¥5,940	5/26 ¥4,950	6/2 ¥3,960	6/9 ¥2,970	6/16 ¥1,980	6/30 ¥990			
	47	ポティシェイプ	10:10～11:00	全11回	2名														
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	全11回	15名														
	49	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	全11回	13名														
	50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	全11回	14名														
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	全11回	11名														
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	全11回	8名														
	53	ZUMBA◎	16:40～17:30	全11回	5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。