

# 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													
	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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			
	5	ピラティス	13:00～13:50	全10回	9名	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990			
	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	4/22 ¥3,600	5/13 ¥3,150	5/20 ¥2,700	5/27 ¥2,250	6/3 ¥1,800	6/10 ¥1,350	6/17 ¥900	6/24 ¥450			
火	8	ヨガ	09:00～9:50	全11回	3名													
	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	4/9	4/16	4/23	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	全11回	19名	¥10,890	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990		
	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	4/16 ¥4,500	4/23 ¥4,050	5/7 ¥3,600	5/14 ¥3,150	5/21 ¥2,700	5/28 ¥2,250	6/4 ¥1,800	6/11 ¥1,350	6/18 ¥900	6/25 ¥450		
	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													
	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	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
	19	ピラティス19	19:00～19:50	全11回	7名	¥10,890	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990		
	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	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12	6/19				
20	ポディリフレッシュ	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													
	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	ポディシェイプ	12:10～13:00	全9回	7名	4/4	4/11	4/25	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27				
	27	骨盤エクササイズ◎	13:10～14:00	全9回	29名	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990				
	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													
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	全12回	15名	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	全12回	19名	¥11,880	¥10,890	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990	
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	全11回	9名	4/5	4/12	4/26	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	全11回	18名	¥10,890	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990		
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													
	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	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	全12回	2名	¥11,880	¥10,890	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990	
	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													
	47	ポディシェイプ	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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30		
	50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	全11回	14名	¥10,890	¥9,900	¥8,910	¥7,920	¥6,930	¥5,940	¥4,950	¥3,960	¥2,970	¥1,980	¥990		
	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。