

## 妙正寺体育館 令和6年9月～12月定期制フロア教室 日程表

会場:小体育室

| 曜日 | 教室名                    | 時間          | 料金     | 回数   |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----|------------------------|-------------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 火  | 美・サルサ                  | 10:05-10:55 | 15,840 | 全16回 | ①    | ②    | ③    | ④    | ⑤    | ⑥     | ⑦     | ⑧     | ⑨     | ⑩     | ⑪     | ⑫     | ⑬     | ⑭     | ⑮     | ⑯     |
|    | ボディシェイプ中級              | 11:30-12:20 | 15,840 | 全16回 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 | 12/24 |
| 水  | 骨盤チューニング               | 09:10-10:00 | 15,840 | 全16回 | ①    | ②    | ③    | ④    | ⑤    | ⑥     | ⑦     | ⑧     | ⑨     | ⑩     | ⑪     | ⑫     | ⑬     | ⑭     | ⑮     | ⑯     |
|    | 健康法【高】                 | 10:20-11:10 | 7,200  | 全16回 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 | 12/25 |
|    | フラダンス                  | 11:45-12:35 | 15,840 | 全16回 | ①    | ②    | ③    | ④    | ⑤    | ⑥     | ⑦     | ⑧     | ⑨     | ⑩     | ⑪     | ⑫     | ⑬     | ⑭     | ⑮     | ⑯     |
|    |                        |             |        |      | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 | 12/25 |
| 木  | ストロングヨガ&リラックス          | 11:15-12:05 | 11,880 | 全12回 | ①    | 休館日  | ②    | ③    | ④    | 休館日   | ⑤     | ⑥     | ⑦     | ⑧     | 休館日   | ⑨     | ⑩     | ⑪     | 休館日   | ⑫     |
|    |                        |             |        |      | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12 | 12/19 |
| 金  | 健康法【高】                 | 09:15-10:05 | 7,200  | 全16回 |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|    | ビューティーエクササイズ<br>(女性限定) | 11:40-12:30 | 15,840 | 全16回 | ①    | ②    | ③    | ④    | ⑤    | ⑥     | ⑦     | ⑧     | ⑨     | ⑩     | ⑪     | ⑫     | ⑬     | ⑭     | ⑮     | ⑯     |
|    | ステップダンスエアロ             | 19:10-19:55 | 15,840 | 全16回 |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|    | ピラティス&リラクゼーション         | 20:05-20:50 | 15,840 | 全16回 | 9/6  | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 12/20 |