

2025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

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	8,910円	全9回	30名														
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	4,050円	全9回	30名														
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	8,910円	全9回	30名														
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	8,910円	全9回	30名	祝日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	祝日	3/3	3/10	3/17	3/24			
	5	ピラティス	13:00～13:50	8,910円	全9回	30名	1/13							2/24						
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	8,910円	全9回	25名														
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～21:00	8,910円	全9回	30名														
火	8	ヨガ	09:00～9:50	9,900円	全10回	30名														
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	9,900円	全10回	30名														
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	9,900円	全10回	30名														
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	4,500円	全10回	30名	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	9,900円	全10回	30名					2/11									
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	12,100円	全10回	25名														
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	9,900円	全10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	11:00～12:00	10,890円	全11回	30名														
	18	ピラティス12	12:10～13:00	10,890円	全11回	30名	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	10,890円	全11回	30名														
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	10,890円	全11回	30名														
	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	20:00～21:00	10,890円	全11回	30名															
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	1/9	休館日	1/23	1/30	2/6	2/13	休館日	2/27	3/6	3/13	祝日	3/27		
	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)	15:15～16:15	8,910円	全9回	30名		1/16					2/20					3/20		
	30	太極拳(中級)	16:30～17:30	8,910円	全9回	30名														
	31	ヨガ	19:00～20:00	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	10,890円	全11回	30名														
	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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	休館日	3/28		
	36	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	10,890円	全11回	30名														
	37	オリジナルヨガ19	19:00～20:00	10,890円	全11回	30名												3/21		
	38	ラテンダンス	20:10～21:00	10,890円	全11回	30名														
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	10,890円	全11回	30名														
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	10,890円	全11回	30名														
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	10,890円	全11回	30名														
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	10,890円	全11回	30名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	★ 3/15	3/22	3/29		
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:15	10,890円	全11回	30名														
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	10,890円	全11回	30名											3/15			
日	45	HIPHOP	18:00～19:00	10,890円	全11回	30名														
	46	ヨガ	09:00～10:00	9,900円	全10回	30名				1/26										
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	9,900円	全10回	30名														
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	9,900円	全10回	30名				★ 1/26										
	49	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	9,900円	全10回	20名	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	祝日	3/2	3/9	3/16	★ 3/23	3/30		
	50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	9,900円	全10回	20名							2/23							
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10	9,900円	全10回	30名														
	52	初めてのピラティス	15:30～16:30	9,900円	全10回	30名				1/26										
	53	ZUMBA◎	16:40～17:30	9,900円	全10回	20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。

★会場 小体育室

上井草スポーツセンター