

2025年 7月～8月 短期定期フロア教室 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
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	5,940円	全6回	30名	7/7	7/14	祝日 7/21	7/28	8/4	祝日 8/11	8/18	8/25	9/1
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	2,700円	全6回	30名								★	
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	5,940円	全6回	30名								8/25	
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	5,940円	全6回	30名								8/25	
	5	ピラティス	13:00～13:50	5,940円	全6回	30名								8/25	
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	5,940円	全6回	25名								8/25	
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～21:00	5,940円	全6回	30名								8/25	
火	8	ヨガ	09:00～9:50	7,920円	全8回	30名	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	7,920円	全8回	30名								★	
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	7,920円	全8回	30名								8/26	
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	3,600円	全8回	30名								8/26	
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	7,920円	全8回	30名								8/26	
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	9,680円	全8回	25名								8/26	
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	7,920円	全8回	30名								8/26	
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	7,920円	全8回	45名								8/27	
	17	ママ&ベビー ヨガ	10:00～10:50	7,920円	全8回	15組								8/27	
	18	ヨガ	11:00～12:00	7,920円	全8回	30名								8/27	
	19	ピラティス12	12:10～13:00	7,920円	全8回	30名								8/27	
	20	アロマトレッチ	13:10～14:00	7,920円	全8回	30名								8/27	
	21	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	7,920円	全8回	30名								8/27	
	22	ピラティス19	19:00～19:50	7,920円	全8回	30名								8/27	
	23	ファットバーンシェイプ	20:00～21:00	7,920円	全8回	30名								8/27	
木	24	【中級】健康法★	09:00～09:50	5,940円	全6回	30名	7/3	7/10	休館日 7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28
	25	ピラティス★◎	10:00～10:50	5,940円	全6回	40名								8/28	
	26	ジャズダンス	11:10～12:00	5,940円	全6回	30名								8/28	
	27	ボディシェイプ	12:10～13:00	5,940円	全6回	30名								8/28	
	28	初級エアロ&トレーニング◎	13:10～14:00	5,940円	全6回	20名								8/28	
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	2,700円	全6回	30名								8/28	
	30	太極拳(初級)	15:15～16:15	5,940円	全6回	30名								8/28	
	31	太極拳(中級)	16:30～17:30	5,940円	全6回	30名								8/28	
	32	ヨガ	19:00～20:00	5,940円	全6回	30名								8/28	
	33	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	5,940円	全6回	30名								8/28	
金	34	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29
	35	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	7,920円	全8回	30名								8/29	
	36	シニア体操【高】	12:00～12:50	3,150円	全7回	30名								8/29	
	37	フラダンス	13:00～13:50	6,930円	全7回	30名								8/29	
	38	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	6,930円	全7回	30名								8/29	
	39	オリジナルヨガ19	19:00～20:00	7,920円	全8回	30名								8/29	
	40	ラテンダンス	20:10～21:00	7,920円	全8回	30名								8/29	
土	41	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	6,930円	全7回	30名	7/5	7/12	7/19	7/26	行政使用 8/2	8/9	8/16	8/23	8/30
	42	バランスシェイプ	12:10～13:00	6,930円	全7回	30名								8/30	
	43	オリジナルヨガ	13:10～14:00	6,930円	全7回	30名								8/30	
	44	格闘技シェイプ	14:10～15:00	6,930円	全7回	30名								8/30	
	45	リラックス・ヨガ	15:15～16:15	6,930円	全7回	30名								8/30	
	46	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	7,920円	全8回	30名								8/30	
	47	HIPHOP	18:00～19:00	7,920円	全8回	30名								8/30	
日	48	ヨガ	09:00～10:00	6,930円	全7回	30名	7/6	7/13	7/20	行政使用 7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31
	49	ボディシェイプ	10:10～11:00	6,930円	全7回	30名								8/31	
	50	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	4,950円	全5回	30名								8/31	
	51	アロマトレッチ◎	12:10～13:00	4,950円	全5回	20名								8/31	
	52	健康いきいき体操◎ (奥)	13:10～14:00	4,950円	全5回	20名								8/31	
	53	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10	5,940円	全6回	30名								8/31	
	54	初めてのピラティス	15:30～16:30	5,940円	全6回	30名								8/31	
	55	基礎系 ボクシングエクササイズ◎	16:40～17:30	5,940円	全6回	20名								8/31	

※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。

★ 会場 小体育室

◎ ふらっと教室としても参加可能

※ 健康いきいき体操は長寿応援ポイント対象教室です

上井草スポーツセンター