

2026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

2025/10/5

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	⑬
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	9,900円	全10回	30名													
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	4,500円	全10回	30名													
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	9,900円	全10回	30名													
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	9,900円	全10回	30名	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
	5	ピラティス	13:00～13:50	9,900円	全10回	30名													
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	9,900円	全10回	25名													
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～21:00	9,900円	全10回	30名													
火	8	ヨガ	09:00～9:50	11,880円	全12回	30名													
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	11,880円	全12回	30名													
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	11,880円	全12回	30名													
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	5,400円	全12回	30名	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	11,880円	全12回	30名													
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	14,520円	全12回	25名													
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	11,880円	全12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	ママ&ベビー ヨガ◎	10:00～10:50	10,890円	全11回	15組						祝日							
	18	ヨガ	11:00～12:00	10,890円	全11回	30名													
	19	ピラティス12	12:10～13:00	10,890円	全11回	30名	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
	20	アロマストレッチ	13:10～14:00	10,890円	全11回	30名													
	21	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	10,890円	全11回	30名													
	22	ピラティス19	19:00～19:50	10,890円	全11回	30名													
	23	ファットバーンシェイプ	20:00～21:00	10,890円	全11回	30名													
木	24	【中級】健康法★	09:00～09:50	8,910円	全9回	30名													
	25	ピラティス★◎	10:00～10:50	8,910円	全9回	40名													
	26	ジャズダンス	11:10～12:00	8,910円	全9回	30名													
	27	ボディシェイプ	12:10～13:00	8,910円	全9回	30名													
	28	初級エアロ&トレーニング グ◎	13:10～14:00	8,910円	全9回	20名	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	4,050円	全9回	30名													
	30	太極拳(初級)	15:15～16:15	8,910円	全9回	30名													
	31	太極拳(中級)	16:30～17:30	8,910円	全9回	30名													
	32	ヨガ	19:00～20:00	8,910円	全9回	30名													
	33	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	8,910円	全9回	30名													
金	34	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	10,890円	全11回	30名													
	35	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	10,890円	全11回	30名													
	36	シニア体操【高】	12:00～12:50	4,950円	全11回	30名													
	37	フラダンス	13:00～13:50	9,900円	全10回	30名	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	フラダンス 休暇	
	38	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	10,890円	全11回	30名													
	39	オリジナルヨガ19	19:00～20:00	10,890円	全11回	30名												3/27	
	40	ラテンダンス	20:10～21:00	10,890円	全11回	30名													
土	41	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	10,890円	全11回	30名													
	42	バランスシェイプ	12:10～13:00	10,890円	全11回	30名													
	43	オリジナルヨガ	13:10～14:00	9,900円	全10回	30名													
	44	格闘技シェイプ	14:10～15:00	9,900円	全10回	30名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	★ 3/14	★ 3/21	3/28	
	45	リラックス・ヨガ	15:15～16:15	9,900円	全10回	30名													
	46	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	10,890円	全11回	30名													
	47	HIPHOP	18:00～19:00	10,890円	全11回	30名										3/14	3/21		
日	48	ヨガ	09:00～10:00	10,890円	全11回	30名													
	49	ボディシェイプ	10:10～11:00	10,890円	全11回	30名													
	50	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	10,890円	全11回	30名													
	51	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	10,890円	全11回	20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	
	52	健康いきいき体操◎【長	13:10～14:00	10,890円	全11回	20名													
	53	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10	10,890円	全11回	30名													
	54	初めてのピラティス	15:30～16:30	10,890円	全11回	30名													
	55	健康系 ボクシングエクササイズ◎	16:40～17:30	10,890円	全11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

◎ ふらっと教室としても参加可能

※ 長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