

2026年 4月～6月 定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

2026/1/15

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	11,880円	全12回	30名													
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	5,400円	全12回	30名													
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	11,880円	全12回	30名													
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	11,880円	全12回	30名	4/6	4/13	4/20	4/27	祝日	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	5	ピラティス	13:00～13:50	11,880円	全12回	30名					5/4								
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	11,880円	全12回	25名													
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～21:00	11,880円	全12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	4/7	4/14	4/21	4/28	祝日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	11,880円	全12回	30名					5/5								
	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	9,900円	全10回	30名													
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	9,900円	全10回	45名		4/15											
	17	ママ&ベビー ヨガ◎	10:00～10:50	9,900円	全10回	15組				祝日	祝日								
	18	ヨガ	11:00～12:00	9,900円	全10回	30名													
	19	ピラティス12	12:10～13:00	8,910円	全9回	30名	4/8			祝日	祝日								
	20	アロマストレッチ	13:10～14:00	8,910円	全9回	30名		4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
	21	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	8,910円	全9回	30名													
	22	ピラティス19	19:00～19:50	9,900円	全10回	30名		4/15											
	23	ファットバーンシェイプ	20:00～21:00	9,900円	全10回	30名													
木	24	【中級】健康法★	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名													
	25	ピラティス★◎	10:00～10:50	7,920円	全8回	40名													
	26	ジャズダンス	11:10～12:00	7,920円	全8回	30名													
	27	ボディシェイプ	12:10～13:00	7,920円	全8回	30名													
	28	初級エアロ&トレーニング◎	13:10～14:00	7,920円	全8回	20名	4/9	休館日	4/23	4/30	5/7	5/14	休館日	5/28	6/4	6/11	休館日	6/25	
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	3,600円	全8回	30名													
	30	太極拳(初級)	15:15～16:15	7,920円	全8回	30名		4/16					5/21			6/18			
	31	太極拳(中級)	16:30～17:30	7,920円	全8回	30名													
	32	ヨガ	19:00～20:00	7,920円	全8回	30名													
	33	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	7,920円	全8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	10,890円	全11回	30名	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
	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													
	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	10,890円	全11回	30名													
	44	格闘技シェイプ	14:10～15:00	10,890円	全11回	30名	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	45	リラックス・ヨガ	15:15～16:15	10,890円	全11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						5/9							
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						行政使用					★		
	51	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	10,890円	全11回	20名	4/5	4/12	4/19	4/26	祝日	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
	52	健康いきいき体操◎長	13:10～14:00	10,890円	全11回	20名					5/3								
	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	燃焼系 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

※◎健康行き来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