

2026年 9月～12月 定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

2026/7/1

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	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	12,870円	全13回	30名									11/2									
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	5,850円	全13回	30名																		
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	12,870円	全13回	30名									★									
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	12,870円	全13回	30名	9/7	9/14	祝日	9/28	10/5	祝日	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	祝日	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	
	5	ピラティス	13:00～13:50	12,870円	全13回	30名			9/21			10/12						11/23						
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	12,870円	全13回	25名																		
	7	ストレッチ & ピラティス	20:00～21:00	12,870円	全13回	30名																		
火	8	ヨガ	09:00～9:50	13,860円	全14回	30名																		
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	13,860円	全14回	30名																		
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	13,860円	全14回	30名																		
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	6,300円	全14回	30名	9/8	9/15	祝日	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	祝日	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	13,860円	全14回	30名			9/22						11/3									
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	16,940円	全14回	25名																		
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	13,860円	全14回	30名																		
水	15	かんたんステップ★◎	09:00～09:50	14,850円	全15回	30名																		
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	14,850円	全15回	45名																		
	17	ママ&ベビー ヨガ◎	10:00～10:50	14,850円	全15回	15組										11/11						12/23		
	18	ヨガ	11:00～12:00	14,850円	全15回	30名																		
	19	ピラティス12	12:10～13:00	14,850円	全15回	30名	9/9	9/16	祝日	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4			11/25	12/2	12/9	12/16			
	20	アロマストレッチ	13:10～14:00	14,850円	全15回	30名										★	11/18					★	12/30	
	21	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	14,850円	全15回	30名			9/23							11/11						12/23		
	22	ピラティス19	19:00～19:50	14,850円	全15回	30名										11/11						12/23		
	23	ファットバーンシェイプ	20:00～21:00	14,850円	全15回	30名																		
木	24	【中級】健康法★	09:00～09:50	12,870円	全13回	30名																		
	25	ピラティス★◎	10:00～10:50	12,870円	全13回	40名																		
	26	ジャズダンス	11:10～12:00	12,870円	全13回	30名																		
	27	ボディシェイプ	12:10～13:00	12,870円	全13回	30名	★																	
	28	初級エアロ&トレーニング◎	13:10～14:00	12,870円	全13回	20名	9/3	9/10	休館日	9/24	10/1	10/8	休館日	10/22	10/29	11/5	11/12	休館日	11/26	12/3	12/10	休館日	12/24	12/31
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	5,850円	全13回	30名																		
	30	太極拳(初級)	15:15～16:15	12,870円	全13回	30名			9/17				10/15					11/19				12/17		
	31	太極拳(中級)	16:30～17:30	12,870円	全13回	30名																		
	32	ヨガ	19:00～20:00	12,870円	全13回	30名	9/3																	
	33	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	12,870円	全13回	30名																		
金	34	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	16,830円	全17回	30名																		
	35	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	16,830円	全17回	30名																	12/25	
	36	シニア体操【高】	12:00～12:50	7,650円	全17回	30名																		
	37	フラダンス	13:00～13:50	15,840円	全16回	30名	9/4	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	フラダンス	
	38	オリジナルヨガ14	14:00～15:00	16,830円	全17回	30名																		
	39	オリジナルヨガ19	19:00～20:00	16,830円	全17回	30名																	12/25	
土	40	ラテンダンス	20:10～21:00	16,830円	全17回	30名																		
	41	ダンベルシェイプハード	11:00～12:00	15,840円	全16回	30名										★								
	42	バランスシェイプ	12:10～13:00	15,840円	全16回	30名										11/7								
	43	オリジナルヨガ	13:10～14:00	15,840円	全16回	30名			★		★		★	行政使用				★						
	44	ファットバーンシェイプ NEW	14:10～15:10	15,840円	全16回	30名	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31		11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	
	45	リラックス・ヨガ	15:20～16:20	15,840円	全16回	30名										11/7								
	46	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	16,830円	全17回	30名					10/3		10/17	10/24				11/21						
	47	HIPHOP	18:00～19:00	16,830円	全17回	30名																		
日	48	ヨガ	09:00～10:00	15,840円	全16回	30名																		
	49	ボディシェイプ	10:10～11:00	15,840円	全16回	30名										11/8						12/13		
	50	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	15,840円	全16回	30名	★			★				★		★		行政使用				★		
	51	はじめての太極拳◎ NEW	12:10～13:00	15,840円	全16回	20名	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	12/27	
	52	健康いきいき体操◎ 長	13:10～14:00	15,840円	全16回	20名																		
	53	ファットバーンシェイプ	14:10～15:10	15,840円	全16回	30名																		
	54	初めてのピラティス	15:30～16:30	15,840円	全16回	30名																		
	55	燃焼系 ボクシングエクササイズ◎	16:40～17:30	15,840円	全16回	20名										11/8								

※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。

※長 健康いきいき体操は長寿応援ポイント対象教室です

◎ ふらっと教室としても参加可能
上井草スポーツセンター