

2024年 7月～8月短期定期フロア教室 日程回数割表

曜日	No	時間	回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目									
月	1	かんたんエアロ9	09:00～09:50	全7回	7/1 ¥6,930	7/8 ¥5,940	7/22 ¥4,950	7/29 ¥3,960	8/5 ¥2,970	8/19 ¥1,980	8/26									
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	全7回																
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	全7回																
	5	ピラティス	13:00～13:50	全7回																
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	全7回																
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	全7回																
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	全7回								7/1 ¥3,150	7/8 ¥2,700	7/22 ¥2,250	7/29 ¥1,800	8/5 ¥1,350	8/19 ¥900	8/26		
火	8	ヨガ	09:00～9:50	全8回	7/2 ¥7,920	7/9 ¥6,930	7/16 ¥5,940	7/23 ¥4,950	7/30 ¥3,960	8/6 ¥2,970	8/20 ¥1,980	8/27								
	9	オリジナルヨガ10	10:00～10:50	全8回																
	10	オリジナルダンス	11:00～11:50	全8回																
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	全8回																
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	全8回																
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00～12:50	全8回									7/2 ¥3,600	7/9 ¥3,150	7/16 ¥2,700	7/23 ¥2,250	7/30 ¥1,800	8/6 ¥1,350	8/20 ¥900	8/27
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	全8回									7/2 ¥9,680	7/9 ¥8,470	7/16 ¥7,260	7/23 ¥6,050	7/30 ¥4,840	8/6 ¥3,630	8/20 ¥2,420	8/27
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	全8回	7/3 ¥7,920	7/10 ¥6,930	7/17 ¥5,940	7/24 ¥4,950	7/31 ¥3,960	8/7 ¥2,970	8/21 ¥1,980	8/28								
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	全8回																
	17	ヨガ	11:00～11:50	全8回																
	18	ピラティス12	12:10～13:00	全8回																
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	全8回																
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	全8回																
	21	ピラティス19	19:00～19:50	全8回																
22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	全8回																	
木	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	全7回	7/4 ¥6,930	7/11 ¥5,940	7/25 ¥4,950	8/1 ¥3,960	8/8 ¥2,970	8/22 ¥1,980	8/29									
	24	ピラティス★◎	10:00～10:50	全7回																
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	全7回																
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	全7回																
	27	骨盤エクササイズ◎	13:10～14:00	全7回																
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	全7回																
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	全7回																
	31	ヨガ	19:00～19:50	全7回																
	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	全7回																
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	全7回								7/4 ¥3,150	7/11 ¥2,700	7/25 ¥2,250	8/1 ¥1,800	8/8 ¥1,350	8/22 ¥900	8/29		
金	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	全8回	7/5 ¥7,920	7/12 ¥6,930	7/19 ¥5,940	7/26 ¥4,950	8/2 ¥3,960	8/16 ¥2,970	8/23 ¥1,980	8/30								
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	全8回																
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	全8回																
	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	全8回																
	38	ラテンダンス	20:00～20:50	全8回																
35	シニア体操【高】	12:00～12:50	全8回	7/5 ¥3,600	7/12 ¥3,150	7/19 ¥2,700	7/26 ¥2,250	8/2 ¥1,800	8/16 ¥1,350	8/23 ¥900	8/30									
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	全7回	7/6 ¥6,930	7/13 ¥5,940	7/20 ¥4,950	7/27 ¥3,960	8/17 ¥2,970	8/24 ¥1,980	8/31									
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	全7回																
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	全7回																
	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	全7回																
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	全7回																
44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	全8回	7/6 ¥7,920	7/13 ¥6,930	7/20 ¥5,940	7/27 ¥4,950	8/3 ¥3,960	8/17 ¥2,970	8/24 ¥1,980	8/31									
45	HIPHOP	18:00～18:50	全8回																	
日	46	ヨガ	09:00～09:50	全6回	7/7 ¥5,940	7/14 ¥4,950	7/21 ¥3,960	8/4 ¥2,970	8/18 ¥1,980	8/25										
	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	全6回																
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	全6回																
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	全6回																
	53	ZUMBA◎	16:40～17:30	全6回																
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	全5回							7/7 ¥4,950	7/21 ¥3,960	8/4 ¥2,970	8/18 ¥1,980	8/25					
49	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	全5回																	
50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	全5回																	

※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。