

2024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

5月7日 作成

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	6,930円	全7回	30名	7/1	7/8	祝日	7/22	7/29	8/5	祝日	8/19	8/26
	2	【初級】健康法【高】	10:00～10:50	3,150円	全7回	30名									
	3	オリジナルヨガ	11:00～11:50	6,930円	全7回	30名									
	4	エアロ&コンディショニング	12:00～12:50	6,930円	全7回	30名									
	5	ピラティス	13:00～13:50	6,930円	全7回	30名									
	6	バレトン(女性限定)	19:00～19:50	6,930円	全7回	25名									
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	6,930円	全7回	30名									
火	8	ヨガ	09:00～9:50	7,920円	全8回	30名	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	お盆休み	8/20	8/27
	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									
	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									
	12	ダンベルシェイプハード	13:00～13:50	7,920円	全8回	30名									
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45～19:55	9,680円	全8回	25名									
	14	オリジナルヨガ20	20:10～21:00	7,920円	全8回	30名									
水	15	かんたんステップ★	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	お盆休み	8/21	8/28
	16	かんたんエアロ★◎	10:00～10:50	7,920円	全8回	45名									
	17	ヨガ	11:00～11:50	7,920円	全8回	30名									
	18	ピラティス12	12:10～13:00	7,920円	全8回	30名									
	19	アロマストレッチ	13:10～14:00	7,920円	全8回	30名									
	20	ボディリフレッシュ	14:10～15:00	7,920円	全8回	30名									
	21	ピラティス19	19:00～19:50	7,920円	全8回	30名									
木	22	ファットバーンシェイプ	20:00～20:50	7,920円	全8回	30名	7/4	7/11	休館日	7/25	8/1	8/8	休館日	8/22	8/29
	23	【中級】健康法★	09:00～09:50	6,930円	全7回	30名									
	24	ピラティス★◎	10:00～10:50	6,930円	全7回	40名									
	25	ジャズダンス	11:10～12:00	6,930円	全7回	30名									
	26	ボディシェイプ	12:10～13:00	6,930円	全7回	30名									
	27	骨盤エクササイズ◎	13:10～14:00	6,930円	全7回	30名									
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10～15:00	3,150円	全7回	30名									
	29	太極拳(初級)	15:15～16:05	6,930円	全7回	30名									
	30	太極拳(中級)	16:30～17:20	6,930円	全7回	30名									
	31	ヨガ	19:00～19:50	6,930円	全7回	30名									
金	32	ダンベルシェイプ	20:10～21:00	6,930円	全7回	30名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	お盆休み	8/16	8/23	8/30
	33	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	7,920円	全8回	30名									
	34	骨盤エクササイズ	10:00～10:50	7,920円	全8回	30名									
	35	シニア体操【高】	12:00～12:50	3,600円	全8回	30名									
	36	オリジナルヨガ14	14:00～14:50	7,920円	全8回	30名									
土	37	オリジナルヨガ19	19:00～19:50	7,920円	全8回	30名	7/6	7/13	7/20	7/27	行政使用	お盆休み	8/17	8/24	8/31
	38	ラテンダンス	20:00～20:50	7,920円	全8回	30名									
	39	ダンベルシェイプハード	11:10～12:00	6,930円	全7回	30名									
	40	バランスシェイプ	12:10～13:00	6,930円	全7回	30名									
	41	オリジナルヨガ	13:10～14:00	6,930円	全7回	30名									
日	42	格闘技シェイプ	14:10～15:00	6,930円	全7回	30名	7/7	行政使用	7/21	行政使用	8/4	お盆休み	8/18	8/25	
	43	リラックス・ヨガ	15:15～16:05	6,930円	全7回	30名									
	44	はじめてHIPHOP	17:00～17:50	7,920円	全8回	30名									
	45	HIPHOP	18:00～18:50	7,920円	全8回	30名									
	46	ヨガ	09:00～09:50	5,940円	全6回	30名									
日	47	ボディシェイプ	10:10～11:00	5,940円	全6回	30名	7/7	行政使用	7/21	行政使用	8/4	お盆休み	8/18	8/25	
	48	ボクシングシェイプ	11:10～12:00	4,950円	全5回	30名									
	49	アロマストレッチ◎	12:10～13:00	4,950円	全5回	20名									
	50	健康いきいき体操◎	13:10～14:00	4,950円	全5回	20名									
	51	ファットバーンシェイプ	14:10～15:00	5,940円	全6回	30名									
	52	初めてのピラティス	15:30～16:20	5,940円	全6回	30名									
	53	ZUMBA◎	16:40～17:30	5,940円	全6回	20名									

※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

上井草スポーツセンター