

2024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

2024/7/5

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	⑭	⑮	⑯	⑰		
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	9/2	9/9	祝日	祝日	9/30	10/7	祝日	10/21	10/28	祝日	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		
	5	ピラティス	13:00~13:50	11,880円	全12回	30名																			
	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	15,840円	全16回	30名																			
	9	オリジナルヨガ10	10:00~10:50	15,840円	全16回	30名																			
	10	オリジナルダンス	11:00~11:50	15,840円	全16回	30名																			
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00~12:50	7,200円	全16回	30名	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		
	12	ダンベルシェイプハード	13:00~13:50	15,840円	全16回	30名																			
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45~19:55	19,360円	全16回	25名																			
	14	オリジナルヨガ20	20:10~21:00	15,840円	全16回	30名																			
水	15	かんたんステップ★	09:00~09:50	15,840円	全16回	30名																			
	16	かんたんエアロ★◎	10:00~10:50	15,840円	全16回	45名																			
	17	ヨガ	11:00~12:00	15,840円	全16回	30名				9/25					10/23										
	18	ピラティス12	12:10~13:00	15,840円	全16回	30名	9/4	9/11	9/18		10/2	10/9	10/16			10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	
	19	アロマトレッチ	13:10~14:00	14,850円	全15回	30名																			
	20	ボディリフレッシュ	14:10~15:00	14,850円	全15回	30名				行政使用					★ 10/23										
	21	ピラティス19	19:00~19:50	15,840円	全16回	30名																			
	22	ファットバーンシェイプ	20:00~21:00	15,840円	全16回	30名				9/25					10/23										
木	23	【中級】健康法★	09:00~09:50	11,880円	全12回	30名	9/5																		
	24	ピラティス★◎	10:00~10:50	11,880円	全12回	40名																			
	25	ジャズダンス	11:10~12:00	11,880円	全12回	30名																			
	26	ボディシェイプ	12:10~13:00	11,880円	全12回	30名	★																		
	27	骨盤エクササイズ◎	13:10~14:00	11,880円	全12回	30名	9/5																		
	28	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10~15:00	5,400円	全12回	30名		9/12	休館日	9/26	10/3	10/10	休館日	10/24	10/31	11/7	11/14	休館日	11/28	12/5	12/12	休館日			
	29	太極拳(初級)	15:15~16:15	11,880円	全12回	30名																			
	30	太極拳(中級)	16:30~17:30	11,880円	全12回	30名																			
	31	ヨガ	19:00~20:00	11,880円	全12回	30名	9/5																		
	32	ダンベルシェイプ	20:10~21:00	11,880円	全12回	30名																			
金	33	オリジナルヨガ9	09:00~09:50	15,840円	全16回	30名																			
	34	骨盤エクササイズ	10:00~10:50	15,840円	全16回	30名																			
	35	シニア体操【高】	12:00~12:50	7,200円	全16回	30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			
	36	オリジナルヨガ14	14:00~15:00	15,840円	全16回	30名																			
	37	オリジナルヨガ19	19:00~20:00	15,840円	全16回	30名																			
	38	ラテンダンス	20:10~21:00	15,840円	全16回	30名																			
土	39	ダンベルシェイプハード	11:10~12:00	13,860円	全14回	30名																			
	40	バランスシェイプ	12:10~13:00	13,860円	全14回	30名					★ 10/12	★ 10/19					★								
	41	オリジナルヨガ	13:10~14:00	12,870円	全13回	30名					10/5		行政使用				★								
	42	格闘技シェイプ	14:10~15:00	12,870円	全13回	30名	9/7	9/14	9/21	9/28			行政使用			11/2	11/9	11/16	祝日	11/30	12/7	12/14	12/21		
	43	リラックス・ヨガ	15:15~16:15	12,870円	全13回	30名																			
	44	はじめてHIPHOP	17:00~17:50	14,850円	全15回	30名					10/5														
	45	HIPHOP	18:00~19:00	14,850円	全15回	30名							10/12	10/19	10/26										
日	46	ヨガ	09:00~10:00	11,880円	全12回	30名																			
	47	ボディシェイプ	10:10~11:00	11,880円	全12回	30名											11/10					12/8			
	48	ボクシングシェイプ	11:10~12:00	11,880円	全12回	30名				★		★													
	49	アロマトレッチ◎	12:10~13:00	11,880円	全12回	20名	行政使用	9/15	祝日	9/29	10/6	10/13	10/20	行政使用	祝日		★	11/17	11/24	12/1		★	12/15	12/22	12/29
	50	健康いきいき体操◎	13:10~14:00	11,880円	全12回	20名											11/10						12/8		
	51	ファットバーンシェイプ	14:10~15:10	11,880円	全12回	30名																			
	52	初めてのピラティス	15:30~16:30	11,880円	全12回	30名																			
	53	ZUMBA◎	16:40~17:30	11,880円	全12回	20名											11/10								

※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

上井草スポーツセンター