

# 妙正寺体育館 令和7年1月～3月定期制フロア教室 日程表

会場：小体育室

曜日	教室名	時間	料金	回数												
火	美・サルサ	10:05-10:55	9,900	全10回	①	②	③	④	祝日	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
	ボディシェイプ中級	11:30-12:20	9,900	全10回	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
水	骨盤チューニング	09:10-10:00	10,890	全11回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	
	健康法【高】	10:20-11:10	4,950	全11回	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
	フラダンス	11:45-12:35	10,890	全11回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	
					1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
木	ストロングヨガ&リラックス	11:15-12:05	7,920	全8回	①	②	③	④	休館日	⑤	⑥	⑦	休館日	祝日	⑧	
					1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27	
金	健康法【高】	09:15-10:05	5,400	全12回												
	ビューティーエクササイズ (女性限定)	11:40-12:30	11,880	全12回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
	ステップダンスエアロ	19:10-19:55	11,880	全12回												
	ピラティス&リラクゼーション	20:05-20:50	11,880	全12回	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28