

2025年 4月～6月 定期フロア教室 日程表

会場：会議室 ★印は小体育室

2025/2/6

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
月	1	かんたんエアロ9	09:00~09:50	10,890円	全11回	30名													
	2	【初級】健康法【高】	10:00~10:50	4,950円	全11回	30名													
	3	オリジナルヨガ	11:00~11:50	10,890円	全11回	30名													
	4	エアロ&コンディショニング	12:00~12:50	10,890円	全11回	30名	4/7	4/14	4/21	4/28	祝日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	5	ピラティス	13:00~13:50	10,890円	全11回	30名					5/5								
	6	バレトン(女性限定)	19:00~19:50	10,890円	全11回	25名													
	7	ストレッチ&ピラティス	20:00~21:00	10,890円	全11回	30名													
火	8	ヨガ	09:00~9:50	9,900円	全10回	30名													
	9	オリジナルヨガ10	10:00~10:50	9,900円	全10回	30名													
	10	オリジナルダンス	11:00~11:50	9,900円	全10回	30名													
	11	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00~12:50	4,500円	全10回	30名	4/8	4/15	4/22	祝日	祝日	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
	12	ダンベルシェイプハード	13:00~13:50	9,900円	全10回	30名				4/29	5/6								
	13	成人バレエ【初級女性】	18:45~19:55	12,100円	全10回	25名													
	14	オリジナルヨガ20	20:10~21:00	9,900円	全10回	30名													
水	15	かんたんステップ★	09:00~09:50	10,890円	全11回	30名													
	16	かんたんエアロ★◎	10:00~10:50	10,890円	全11回	45名			4/16			5/14							
	17	ママ&ベビー ヨガ	10:00~10:50	10,890円	全11回	15組													
	18	ヨガ	11:00~12:00	10,890円	全11回	30名													
	19	ピラティス12	12:10~13:00	8,910円	全9回	30名	4/9												
	20	アロマストレッチ	13:10~14:00	8,910円	全9回	30名		4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
	21	ボディリフレッシュ	14:10~15:00	8,910円	全9回	30名													
	22	ピラティス19	19:00~19:50	10,890円	全11回	30名						5/14							
	23	ファットバーンシェイプ	20:00~21:00	10,890円	全11回	30名		4/16				5/14							
木	24	【中級】健康法★	09:00~09:50	8,910円	全9回	30名													
	25	ピラティス★◎	10:00~10:50	8,910円	全9回	40名													
	26	ジャズダンス	11:10~12:00	8,910円	全9回	30名													
	27	ボディシェイプ	12:10~13:00	8,910円	全9回	30名													
	28	初級エアロ&トレーニング◎	13:10~14:00	8,910円	全9回	20名	4/3	4/10	休館日	4/24	5/1	5/8	休館日	5/22	5/29	6/5	6/12	休館日	6/26
	29	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10~15:00	4,050円	全9回	30名													
	30	太極拳(初級)	15:15~16:15	8,910円	全9回	30名			4/17				5/15				6/19		
	31	太極拳(中級)	16:30~17:30	8,910円	全9回	30名													
	32	ヨガ	19:00~20:00	8,910円	全9回	30名													
	33	ダンベルシェイプ	20:10~21:00	8,910円	全9回	30名													
金	34	オリジナルヨガ9	09:00~09:50	11,880円	全12回	30名													
	35	骨盤エクササイズ	10:00~10:50	11,880円	全12回	30名													
	36	シニア体操【高】	12:00~12:50	5,400円	全12回	30名			★ 4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	37	フラダンス	13:00~13:50	11,880円	全12回	30名	4/4	4/11											
	38	オリジナルヨガ14	14:00~15:00	11,880円	全12回	30名													
	39	オリジナルヨガ19	19:00~20:00	11,880円	全12回	30名				4/18									
	40	ラテンダンス	20:10~21:00	11,880円	全12回	30名													
土	41	ダンベルシェイプハード	11:10~12:00	10,890円	全11回	30名													
	42	バランスシェイプ	12:10~13:00	10,890円	全11回	30名									5/31				
	43	オリジナルヨガ	13:10~14:00	10,890円	全11回	30名													
	44	格闘技シェイプ	14:10~15:00	10,890円	全11回	30名	4/5	4/12	4/19	4/26	祝日	5/10	5/17	5/24		6/7	6/14	6/21	6/28
	45	リラックス・ヨガ	15:15~16:15	10,890円	全11回	30名					5/3								
	46	はじめてHIPHOP	17:00~17:50	10,890円	全11回	30名								5/31					6/28
	47	HIPHOP	18:00~19:00	10,890円	全11回	30名													
日	48	ヨガ	09:00~10:00	9,900円	全10回	30名													
	49	ボディシェイプ	10:10~11:00	9,900円	全10回	30名													
	50	ボクシングシェイプ	11:10~12:00	9,900円	全10回	30名													
	51	アロマストレッチ◎	12:10~13:00	9,900円	全10回	20名	4/6	4/13	4/20	4/27	祝日	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	52	健康いきいき体操◎	13:10~14:00	9,900円	全10回	20名					5/4								
	53	ファットバーンシェイプ	14:10~15:10	9,900円	全10回	30名													
	54	初めてのピラティス	15:30~16:30	9,900円	全10回	30名													
	55	燃焼系 ボクシングエクササイズ◎	16:40~17:30	9,900円	全10回	20名													

※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

◎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