

# 令和4年 9月～12月定期制フロア教室 回数割表

※10/3 (月) 10:00～受付 先着順

残り回数 開催日				⑪ 10/3	祝日	⑩ 10/17	⑨ 10/24	⑧ 10/31	⑦ 11/7	⑥ 11/14	⑤ 11/21	④ 11/28	③ 12/5	② 12/12	① 12/19
月	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	残り3名	6,820円		6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
残り回数 開催日				⑫ 10/4	⑪ 10/11	⑩ 10/18	⑨ 10/25	⑧ 11/1	⑦ 11/8	⑥ 11/15	⑤ 11/22	④ 11/29	③ 12/6	② 12/13	① 12/20
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り6名	5,410円	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	残り6名	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	ポール&リングストレッチ	13:05-13:50	残り3名	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
残り回数 開催日				⑧ 10/5	休館日	⑦ 10/19	⑥ 10/26	⑤ 11/2	休館日	④ 11/16	祝日	③ 11/30	② 12/7	休館日	① 12/21
水	ヨガ	11:05-11:55	残り4名	4,960円		4,340円	3,720円	3,100円		2,480円		1,860円	1,240円		620円
	ボディシェイプ	13:10-13:55	残り8名	4,960円		4,340円	3,720円	3,100円		2,480円		1,860円	1,240円		620円
	バレトン	14:05-14:50	残り8名	4,960円		4,340円	3,720円	3,100円		2,480円		1,860円	1,240円		620円
残り回数 開催日				⑪ 10/6	⑩ 10/13	⑨ 10/20	⑧ 10/27	祝日	⑦ 11/10	⑥ 11/17	⑤ 11/24	④ 12/1	③ 12/8	② 12/15	① 12/22
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り7名	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円		3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	残り7名	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円		4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	リラックスヨガ	20:10-20:55	残り7名	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円		4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
残り回数 開催日				⑫ 10/7	⑪ 10/14	⑩ 10/21	⑨ 10/28	⑧ 11/4	⑦ 11/11	⑥ 11/18	⑤ 11/25	④ 12/2	③ 12/9	② 12/16	① 12/23
金	健康体操	11:10-11:55	残り2名	5,410円	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	残り2名	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円