

令和5年 1月～3月定期制フロア教室 回数割表

※2/1 (水) 10:00～受付 先着順

		残り回数 開催日			⑦ 2/6	⑥ 2/13	⑤ 2/20	④ 2/27	③ 3/6	② 3/13	① 3/20	
月	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	残り5名	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	かんたんピラティス	20:10-20:55	満員	全7回	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			⑥ 2/7	⑤ 2/14	④ 2/21	③ 2/28	② 3/7	① 3/14		
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り2名	全6回	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1名	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	全6回	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	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	ピラティス	14:00-14:50	満員	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
		残り回数 開催日			⑥ 2/1	休館日	⑤ 2/15	④ 2/22	③ 3/1	休館日	② 3/15	① 3/22
水	ヨガ	11:05-11:55	残り3名	全6回	3,720円		3,100円	2,480円	1,860円		1,240円	620円
	ストレッチ&ピラティス	12:05-12:55	満員	全6回	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	全6回	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7名	全6回	3,720円		3,100円	2,480円	1,860円		1,240円	620円
		残り回数 開催日			⑦ 2/2	⑥ 2/9	⑤ 2/16	祝日	④ 3/2	③ 3/9	② 3/16	① 3/23
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り6名	全7回	3,150円	2,700円	2,250円		1,800円	1,350円	900円	450円
	ZUMBA	10:35-11:25	満員	全7回	4,340円	3,720円	3,100円		2,480円	1,860円	1,240円	620円
	フラダンス	11:40-12:40	残り1名	全7回	4,340円	3,720円	3,100円		2,480円	1,860円	1,240円	620円
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	残り9名	全7回	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9名	全7回	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 2/3	⑦ 2/10	⑥ 2/17	⑤ 2/24	④ 3/3	③ 3/10	② 3/17	① 3/24
金	健康体操	11:10-11:55	満員	全8回	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	コアトレーニング	12:05-12:50	満員	全8回	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	満員	全8回	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	夜ヨガ	20:05-20:55	残り1名	全8回	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円