

令和5年 7月～8月定期制夏期短期フロア教室 日程表

曜日	教室名	時間	料金	回数	日 程								
月	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	4,340円	全7回	①	②	祝日	③	④	⑤	休講	⑥	⑦
	かんたんピラティス	20:10-20:55	4,340円	全7回	7/3	7/10		7/24	7/31	8/7		8/21	8/28
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	3,600円	全8回	①	②	③	④	⑤	⑥	休講	⑦	⑧
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	4,960円	全8回	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8		8/22	8/29
	ZUMBA	11:40-12:30	4,960円	全8回									
	ポール&リングストレッチ	13:05-13:50	4,960円	全8回									
	ピラティス	14:00-14:50	4,960円	全8回									
ヨガ	11:05-11:55	4,340円	全7回	①							休館日		
ストレッチ&ピラティス	12:05-12:55	4,340円	全7回	7/5	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30			
ボディシェイプ	13:10-13:55	4,340円	全7回										
バレトン	14:05-14:50	4,340円	全7回										
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	3,600円		全8回	①	②	③	④	⑤	休講	⑥	⑦
	ZUMBA	10:35-11:25	4,960円	全8回	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17		8/24	8/31
	フラダンス	11:40-12:40	4,960円	全8回									
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	4,960円	全8回									
	リラックスヨガ	20:10-20:55	4,960円	全8回									
健康体操	11:10-11:55	3,150円	全7回	①							②		
コアトレーニング	12:05-12:50	4,340円	全7回	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25			
かんたんフラダンス	19:10-19:55	4,340円	全7回										
夜ヨガ	20:05-20:55	4,340円	全7回										