

# 令和5年 9月～12月定期制フロア教室 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	8,680円	全14回	①	②	休講	③	④	休講	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
	かんたんピラティス	20:10-20:55	8,680円	全14回	9/4	9/11	休講	9/25	10/2	休講	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	7,200円	全16回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	9,920円	全16回	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	ZUMBA	11:40-12:30	9,920円	全16回																
	ポール&リングストレッチ	13:05-13:50	9,920円	全16回																
	ピラティス	14:00-14:50	9,920円	全16回																
水	ヨガ	11:05-11:55	7,440円	全12回	①	休館日	②	③	④	休館日	⑤	⑥	⑦	休館日	⑧	⑨	⑩	⑪	休館日	⑫
	ストレッチ&ピラティス	12:05-12:55	7,440円	全12回	9/6		9/20	9/27	10/4		10/18	10/25	11/1		11/15	11/22	11/29	12/6		12/20
	ボディシェイプ	13:10-13:55	7,440円	全12回																
	バレトン	14:05-14:50	7,440円	全12回																
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	6,750円	全15回		①				②				③					④	
	ZUMBA	10:35-11:25	9,300円	全15回	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	フラダンス	11:40-12:40	9,300円	全15回																
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	9,300円	全15回																
	リラックスヨガ	20:10-20:55	9,300円	全15回																
金	健康体操	11:10-11:55	6,750円	全15回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	休講	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
	コアトレーニング	12:05-12:50	9,300円	全15回	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27		11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	9,300円	全15回																
	夜ヨガ	20:05-20:55	9,300円	全15回																