

# 令和4年 4～6月定期制フロア教室 回数割表

申込は5/9(月)10:00～先着順

運動場	残り回数 開催日			通常回数	⑤ 5/11	④ 5/18	③ 5/25	② 6/1	① 6/8				
	水	ポールでストレッチ	19:05～19:55	16名	全8回	7,500円	5,000円	3,750円	2,500円	1,250円			
		コアトレーニング	20:05～20:55	16名	全8回	7,500円	5,000円	3,750円	2,500円	1,250円			
		コアトレーニング	20:05～20:55	32名	全8回	7,500円	5,000円	3,750円	2,500円	1,250円			

フロア	残り回数 開催日			通常回数		⑦ 5/16	⑥ 5/23	⑤ 5/30	④ 6/6	③ 6/13	② 6/20	① 6/27	
	月	イス体操	10:00～10:50	12名	全10回	休講	3,500円	3,000円	2,500円	2,000円	1,500円	1,000円	500円
		ボールエクササイズ	11:00～11:50	14名	全10回		4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円
	残り回数 開催日			通常回数	⑧ 5/10	⑦ 5/17	⑥ 5/24	⑤ 5/31	④ 6/7	③ 6/14	② 6/21	① 6/28	
火	ヨガ	10:00～10:50	5名	全11回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
	子連れヨガ	11:00～11:50	11名	全11回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
残り回数 開催日			通常回数	⑥ 5/11	休館日	⑤ 5/25	④ 6/1	③ 6/8	休館日	② 6/22	① 6/29		
水	ポールでストレッチ	19:05～19:55	12名	全8回		4,200円	3,500円	2,800円		2,100円	1,400円	700円	
	コアトレーニング	20:05～20:55	6名	全8回	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円			
残り回数 開催日			通常回数	⑧ 5/12	⑦ 5/19	⑥ 5/26	⑤ 6/2	④ 6/9	③ 6/16	② 6/23	① 6/30		
木	ヨガ	10:00～10:50	14名	全8回	5,600円	4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	
残り回数 開催日			通常回数	⑦ 5/13	⑥ 5/20	⑤ 5/27	④ 6/3	③ 6/10	② 6/17	① 6/24			
金	産後骨盤ピラティス	09:10～09:55	17名	全10回	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円		
	ママ&ベビーヨガ	10:05～10:50	17名	全10回	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円		

下高井戸運動場/下高井戸区民集会所