

令和5年 1～3月定期制フロア教室 回数割表

申込は1/30(月)09:00～先着順

		残り回数 開催日	通常 回数	⑥ 2/6	⑤ 2/13	④ 2/20	③ 2/27	② 3/13	① 3/20			
月	イス体操	10:00～10:50	6名	全8回	3,000円	2,500円	2,000円	1,500円	祝日 1,000円	500円		
	ボールエクササイズ	11:00～11:50	7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	⑥ 2/7	⑤ 2/14	④ 2/21	③ 2/28	② 3/7	① 3/14			
火	ヨガ	10:00～10:50	2名	全10回	4,200円	3,500円	2,800円	2,100円	1,400円	700円	祝日	
	子連れヨガ	11:00～11:50	4名	全10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	⑥ 2/1	⑤ 2/8	④ 2/22	③ 3/1	② 3/8	① 3/22			
水	ポールでストレッチ	19:05～19:55	10名	全8回	4,200円	3,500円	休館日	2,800円	2,100円	1,400円	休館日	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	休館日	2,800円	2,100円	1,400円	休館日	700円
		残り回数 開催日	通常 回数	⑦ 2/2	⑥ 2/9	⑤ 2/16	祝日	④ 3/2	③ 3/9	② 3/16	① 3/23	
木	ヨガ	10:00～10:50	17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 2/3	⑦ 2/10	⑥ 2/17	⑤ 2/24	④ 3/3	③ 3/10	② 3/17	① 3/24	
金	産後骨盤ピラティス	09:10～09:55	7名	全11回	6,400円	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	10名	全11回	6,400円	5,600円	4,800円	4,000円	3,200円	2,400円	1,600円	800円
		残り回数 開催日	通常 回数	⑦ 2/4	⑥ 2/18	⑤ 2/25	④ 3/4	③ 3/11	② 3/18	① 3/25		
土	親子体操①	09:00～09:45	9組	全10回	5,250円	祝日	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円
	親子体操②	10:00～10:45	9組	全10回	6,000円	祝日	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円

下高井戸運動場/下高井戸区民集会所