

# 令和6年 1～3月定期制フロア教室 回数割表

申込は2/1(木)09:00～先着順

		残り回数 開催日	通常 回数		⑥ 2/5		⑤ 2/19	④ 2/26	③ 3/4	② 3/11	① 3/18
月	イス体操	10:00～10:50	全9回	祝日	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	全9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		⑦ 2/6	⑥ 2/13	⑤ 2/20	④ 2/27	③ 3/5	② 3/12	① 3/19
火	ヨガ	10:00～10:50	全10回		4,900円	4,200円	3,500円	2,800円	30,800円	1,400円	700円
	子連れヨガ	11:00～11:50	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		⑤ 2/7	④ 2/14		③ 2/28	② 3/6	① 3/13	
水	かんたんトレーニング	19:05～19:55	全8回	休館日	3,500円	2,800円		2,100円	1,400円	700円	休館日
	コアトレーニング	20:05～20:55	全8回		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 2/1	⑦ 2/8	⑥ 2/15	⑤ 2/22	④ 2/29	③ 3/7	② 3/14	① 3/21
木	リラックスヨガ	20:05～20:50	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	⑦ 2/2	⑥ 2/9	⑤ 2/16		④ 3/1	③ 3/8	② 3/15	① 3/22
金	骨盤エクササイズ	09:30～10:20	全10回	5,600円	4,800円	4,000円	祝日	3,200円	2,400円	1,600円	800円
	ママ&ベビーヨガ	10:30～11:20	全10回	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	⑧ 2/3	⑦ 2/10	⑥ 2/17	⑤ 2/24	④ 3/2	③ 3/9	② 3/16	① 3/23
土	親子体操①	09:00～09:45	全10回	6,000円	5,250円	4,500円	3,750円	3,000円	2,250円	1,500円	750円

金)ZUMBA,土)親子体操②は満員のため申込できません

下高井戸運動場/下高井戸区民集会所