

令和8年度 7月～8月ふらっと教室 日程表

★…定期制内ふらっと

曜日	教室名	時間	室場	料金 (税込)	定員	日程													
月	フレイル予防体操①★	9:30～10:20	集会室	560円	各5名	開催日		7/6	7/13	祝日	7/27	8/3	お盆 休み	8/17	8/24	8/31			
	フレイル予防体操②★	10:30～11:20																	
火	ヨガ★	10:00～10:50	和室	790円	5名		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	祝日	8/18	8/25					
木	ヨガ★	19:05～19:55	和室	790円	各5名		7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	お盆 休み	8/20	8/27				
	リラックスヨガ★	20:05～20:55	和室	790円										8/20	8/27				
	貯筋体操	10:20～11:20	和室	560円	15名					7/16				8/20					
	ふわふわトランポリン(幼児)	15:45～16:30	体育室	1,270円	6名		7/2		7/16		7/30	8/6			8/20				
	ふわふわトランポリン(小学生)	16:45～17:30	体育室	1,270円	8名														
	苦手克服(幼児)	15:30～16:30	体育室	1,000円	6名			7/9		7/23				お盆 休み			8/27		
	苦手克服(小学生)	16:45～17:45	体育室	1,000円	8名														
金	あおぞら太極拳	09:00～09:50	運動場	500円	各30名														
	あおぞらヨガ	10:00～10:50	運動場	500円			7/3	7/10	7/17	7/24	7/31								
	ZUMBA★	10:00～10:50	体育室	790円	10名								8/7	お盆 休み	8/21	8/28			
	かんたんピラティス★	11:00～11:50	和室	790円	5名														
土	クラフト教室	10:30～12:00	集会室	1,000円	各15名		7/11		7/25		8/8	お盆 休み	8/22						
	ボディメイクヨガ	18:40～19:30	和室	790円			7/11		7/25		8/8		8/22						
	ストレッチ&ヨガ	19:40～20:30																	

※夏期短期教室では『火 子連れヨガ』、『金 ママ&ベビーヨガ』の開催はありません
 『金 あおぞら太極拳』、『金 あおぞらヨガ』は8月の開催はありません

開催日の1週間前より申込開始