

☆2026年度 第2期 定期フロア（回数・料金改定版）

対象教室及び変更箇所

番号	曜日	教室名	時間	定員	初日	回数	会員会費	一般会費	教室内容	レベル
F01	日	初めてのピラティス	9:45～10:45	30	9/13	12	12,000	14,400	初心者の方も安心。ピラティスの基礎からゆっくり進めていきます。	★
F02		ヨ ガ	11:00～12:00	30	9/13	12	12,000	14,400	正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★
F03	月	ピラティス	10:45～11:45	16	9/7	11	11,000	13,200	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。健康で美しい身体をつくろう!!	★
F04		コアトレーニング 	13:30～14:30	16	9/7	11	11,000	13,200	身体の芯(コア)を鍛えるトレーニングを行います。初めての方でも安心してトレーニング出来ます！	★★
F05	火	骨盤ストレッチ	10:10～11:10	16	9/8	13	13,000	15,600	骨盤の歪みや姿勢を正して疲れにくい身体づくりを目指します。	★★
F06		ZUMBA 	11:30～12:30	30	9/8	13	13,000	15,600	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪	★★★
F07		ナイトピラティス	19:40～20:40	16	9/8	13	13,000	15,600	一日の疲れをほぐした後は、しなやかな筋肉を目指して、全身を軽くトレーニングします。	★
F08	水	リズム＆トレーニング 	9:45～10:45	16	9/9	15	15,000	18,000	リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルやステップ台を利用しトレーニングを行います。	★★★
F09		骨盤ストレッチ	20:15～21:15	14	9/9	15	15,000	18,000	歪みがちな骨盤回りを気持ちよく調整した後は、ゆっくり筋肉をストレッチします。	★
F10	木 金	クラシックバレエ(基礎)	18:30～19:25	12	9/3	17	17,000	20,400	初めての方でも、安心してご参加いただけます。基礎から一つ一つ丁寧に練習します！	★～★★
F11		ヨ ガ	20:15～21:15	16	9/4	16	16,000	19,200	正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★
F12	土	コアローラー＆かんたんトレーニング	9:45～10:45	14	9/5	16	16,000	19,200	簡単なトレーニングと筒状のポールを使い、背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつくります。	★
F13		初めての太極拳 	11:00～12:00	14	9/5	16	16,000	19,200	初めてでも安心！基本の型をゆっくりとマスターしていきます！足腰の鍛錬にも有効！太極拳で脳も体も若返りましょう！	★
F14		初めてのヨガ	12:30～13:30	16	9/5	16	16,000	19,200	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。	★
F15		ピラティス	19:00～20:00	14	9/5	16	16,000	19,200	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。	★
F16	月	リトルバレエ(4歳～6歳未就学児) 	15:00～16:00	14	9/7	11	11,000	13,200	音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しずつ練習していきます。	♪
F17		初めての幼児体操(3歳～5歳児と保護者)	15:30～16:15	10	9/7	11	11,000	13,200	親子のスキンシップを図りながら、親子で色々な体の使い方を学びます。	♪
F18	NEW	1種目限定体操(跳箱)(小学1～4年生)	16:30～17:30	18	9/7	11	11,000	13,200	逆上がり、空中逆上がり、足かけあがり、鉄棒を使って懸垂など、鉄棒を使って技術&筋力UP！！	♪
F19	水	幼児体操(4歳～6歳未就学児)	14:10～15:10	18	9/9	15	15,000	18,000	色々な道具を使って楽しく運動します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪
F20		小学生体操(小学1～6年生)	16:30～17:30	18	9/9	15	15,000	18,000	基礎体力の向上を目指します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪
F21	木	ヨチヨチ(1歳3カ月～2歳4カ月未満と保護者) 	9:30～10:15	10	9/3	17	17,000	20,400	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って親子一緒に楽しく体操します。	♪
F22		のびのび(2,4歳～3歳児と保護者) 	10:30～11:15	10	9/3	17	17,000	20,400	お母さんとお子様と一緒に体操します。先生の話聞いて動く指示行動にも挑戦！	♪
F23		少人数レッスン！体操(年長～小学2年生)	15:40～16:25	5	9/3	17	17,000	20,400	運動が苦手なお子さまでも大丈夫！逆上り・跳箱・マットなど小学校低学年でやる運動を少人数で行います！	♪
F24	土	親子体操(3歳～6歳未就学児と保護者) 	9:30～10:30	25	9/5	16	16,000	19,200	様々な用具を使って運動します。親子のスキンシップの場に最適！	♪
F25		幼児体操①(4歳～6歳未就学児)	14:10～15:10	18	9/5	16	16,000	19,200	色々な道具を使って楽しく運動します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪
F26		幼児体操②(4歳～6歳未就学児)	15:20～16:20	18	9/5	16	16,000	19,200	色々な道具を使って楽しく運動します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪
F27		小学生体操(小学1～6年生)	16:30～17:30	18	9/5	16	16,000	19,200	基礎体力の向上を目指します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪