

10歳以内は各教室
☆日10歳以上

4~6月 フロア定期教室 2次募集空き枠数

3月20日(水)10:00~受付先着順

預席数										クラス名	曜日	時間	対象	料金	回数	定員	初日	教室内容	講師レベル	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロビ	月	09:00-09:50	16歳以上	5,000円	11回	30	4/9	基本のステップを中心にリズムを楽しく1時間で終わります。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【国】ツルツルウォーキングなどお楽しみ。バランスよくお楽しみ。親子参加です。	月	10:00-10:50	60歳以上	4,500円	11回	30	4/9	基本のステップを中心にリズムを楽しく1時間で終わります。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ	月	11:00-11:50		5,000円	11回	30	4/9	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ	月	12:00-12:50		5,000円	11回	30	4/9	ダンスやエクササイズと併せて、美しくお楽しみください。	★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス	月	13:00-13:50	16歳以上	5,000円	11回	30	4/9	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ(1回)同時可	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子供ヨガ	月	14:00-14:50		9,600円	11回	15歳	4/9	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ(1回)同時可	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バレエ(幼児部)	月	19:00-19:50		5,000円	11回	25	4/9	音楽に合わせてクラシックバレエの基礎を楽しく学ぶエクササイズ	★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ストレッチ&ピラティス	月	20:00-21:00		5,000円	11回	30	4/9	一日の疲れをしっかりとりと取り除くエクササイズ。心と体のバランスを整えます。	★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	火	09:00-9:50	16歳以上	5,000円	11回	30	4/10	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ10	火	10:00-10:50	16歳以上	5,000円	11回	30	4/10	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルダンス	火	11:00-11:50		5,000円	11回	30	4/10	いろいろなジャンルのダンスのリズムをお楽しみ。運動効果も高まります。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】基礎ストレッチ	火	12:00-12:50	60歳以上	4,500円	11回	25	4/10	ストレッチをお楽しみ。体の柔軟性を高め、姿勢を良くします。お楽しみプログラム	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプ	火	13:00-13:50	16歳以上	5,000円	11回	30	4/10	ダンベルを使用したエクササイズ。筋肉を鍛え、引き締まった体を目指します。	★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	成人バレエ(幼児部)	火	18:45-19:35	中学生~	11,800円	11回	20	4/10	バレエの基礎から学び、美しい姿勢を目指します。	♪♪
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ20	火	20:10-21:00	16歳以上	5,000円	11回	30	4/10	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんステップ	水	09:00-09:50		5,500円	12回	30	4/14	基本のステップを中心にリズムを楽しく1時間で終わります。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロビ	水	10:00-10:50		5,500円	12回	45	4/14	基本のステップを中心にリズムを楽しく1時間で終わります。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	水	11:00-12:00		5,500円	12回	30	4/14	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス12	水	12:10-13:00	16歳以上	5,500円	12回	30	4/14	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ	★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ	水	13:10-14:00		5,500円	12回	30	4/14	アロマの香りでリラックスできるエクササイズ。	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディリフレッシュ	水	14:10-15:00		5,500円	12回	30	4/14	ダンスやエクササイズと併せて、美しくお楽しみください。	★★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス19	水	19:00-19:50		5,500円	12回	30	4/14	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ	★★
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	フットボールシェイプ	水	20:00-21:00		5,500円	12回	30	4/14	音楽に合わせてフットボールでエクササイズ。運動効果も高まります。	★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】基礎ストレッチ	木	09:00-09:50		4,160円	9回	30	4/15	ストレッチをお楽しみ。体の柔軟性を高め、姿勢を良くします。お楽しみプログラム	★★★
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス水	木	10:00-10:50	16歳以上	4,160円	9回	40	4/15	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンス	木	11:10-12:00	16歳以上	4,160円	9回	30	4/15	リズムに合わせて楽しくダンス。運動効果も高まります。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ	木	12:10-13:00		4,160円	9回	30	4/15	ダンスやエクササイズと併せて、美しくお楽しみください。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎エクササイズ	木	13:10-14:00		4,160円	9回	30	4/15	基礎的なエクササイズ。運動効果も高まります。	★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】基礎ストレッチ	木	14:10-15:00	60歳以上	3,700円	9回	25	4/15	ストレッチをお楽しみ。体の柔軟性を高め、姿勢を良くします。お楽しみプログラム	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太郎(中級)	木	15:15-16:15	16歳以上	4,160円	9回	30	4/15	音楽に合わせて楽しくエクササイズ。	★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太郎(中級)	木	16:30-17:30	16歳以上	4,160円	9回	30	4/15	音楽に合わせて楽しくエクササイズ。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太郎(中級)	木	19:00-20:00	16歳以上	4,160円	9回	30	4/15	音楽に合わせて楽しくエクササイズ。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプ	木	20:10-21:00		4,160円	9回	30	4/15	ダンベルを使用したエクササイズ。筋肉を鍛え、引き締まった体を目指します。	★★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ	金	09:00-09:50	16歳以上	5,500円	12回	30	4/16	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎エクササイズ	金	10:00-10:50		5,500円	12回	30	4/16	基礎的なエクササイズ。運動効果も高まります。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	シニア体操【国】	金	12:00-12:50	60歳以上	4,500円	11回	25	4/16	【国】運動効果も高まるシニア体操。楽しくお楽しみください。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子供ヨガ	金	13:00-13:50		9,600円	11回	15歳	4/16	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ(1回)同時可	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ14	金	14:00-15:00		5,000円	11回	30	4/16	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ19	金	19:00-20:00		5,500円	12回	30	4/16	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルダンス	金	20:10-21:00		5,500円	12回	30	4/16	いろいろなジャンルのダンスのリズムをお楽しみ。運動効果も高まります。	♪♪
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプ	土	11:10-12:00		5,000円	11回	30	4/17	ダンベルを使用したエクササイズ。筋肉を鍛え、引き締まった体を目指します。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バレエ(幼児部)	土	12:10-13:00		5,000円	11回	30	4/17	音楽に合わせてクラシックバレエの基礎を楽しく学ぶエクササイズ	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ	土	13:10-14:00		5,000円	11回	30	4/17	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎エクササイズ	土	14:10-15:00	16歳以上	5,000円	11回	30	4/17	正しい呼吸法とポーズでの体の内側から燃やすエクササイズ。呼吸法をお楽しみ	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リラックス・ヨガ(90分)	土	15:15-16:45		6,800円	11回	30	4/17	リラックスした状態でヨガ。お楽しみプログラム	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	はじめてHIIT	土	17:00-17:50		5,000円	11回	30	4/17	HIITプログラム。運動効果も高まります。	♪
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HIIT	土	18:00-19:00		5,000円	11回	30	4/17	HIITプログラム。運動効果も高まります。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	日	09:00-10:00		4,160円	9回	30	4/18	ヨガのポーズ・呼吸・瞑想をお楽しみ。心と体のバランスを整えます。	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ	日	10:10-11:00		4,160円	9回	30	4/18	ダンスやエクササイズと併せて、美しくお楽しみください。	★★
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイプ	日	11:10-12:00		3,700円	9回	20	4/18	ダンスやエクササイズと併せて、美しくお楽しみください。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ	日	12:10-13:00	16歳以上	3,700円	9回	20	4/18	アロマの香りでリラックスできるエクササイズ。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎エクササイズ	日	13:10-14:00		3,700円	9回	20	4/18	基礎的なエクササイズ。運動効果も高まります。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	フットボールシェイプ	日	14:10-15:10		3,700円	9回	20	4/18	音楽に合わせてフットボールでエクササイズ。運動効果も高まります。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎エクササイズ	日	15:30-16:30		3,700円	9回	20	4/18	基礎的なエクササイズ。運動効果も高まります。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リセットアロマストレッチ	日	16:40-17:30		3,700円	9回	20	4/18	アロマの香りでリラックスできるエクササイズ。	★

10歳以内は各教室
☆日10歳以上

4~7月 プール定期教室 2次募集空き枠数

預席数										クラス名	曜日	時間	対象	料金	回数	定員	初日	教室内容	講師レベル	
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水泳(幼児部)	月	11:00~11:45	16歳以上	6,000円	13回	18	4/9	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎水泳	月	13:00~13:45	中学生	6,000円	13回	18	4/9	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水泳(幼児部)	月	20:00~20:45	16歳以上	6,000円	13回	8	4/9	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアビクス【国】	火	10:00~10:45	60歳以上	5,340円	13回	18	4/10	【国】水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアビクス(水)	火	11:00~11:45	16歳以上	6,000円	13回	15	4/10	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(水)	火	14:00~14:45	16歳以上	6,000円	13回	18	4/10	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中運動	火	19:00~19:45		6,000円	13回	15	4/10	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	のんびり水中運動【国】	水	10:00~10:45	60歳以上	5,760円	14回	16	4/4	【国】水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアビクス(水)	水	13:00~13:45	16歳以上	6,800円	14回	18	4/4	水泳の基礎から楽しく学ぶ。お楽しみプログラム	★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアビクス(水)	木	14:00~14:45	16歳以上	5,000円	11回	18			