

2020年 4月～6月定期制フロア教室					2020年 4～7月定期制プール教室				
曜日	教室名	時間	料金	回数	曜日	教室名	時間	料金	回数
月	かんたんエアロ⑨	09:00-09:50	5,660円	全12回	月	たっぷり燃焼水中運動	11:00~11:45	6,600円	全14回
	【初級】健康法【高】	10:00-10:50	5,020円	全12回		膝腰痛予防改善運動	13:00~13:45	6,600円	全14回
	オリジナルヨガ	11:00-11:50	5,660円	全12回		元気の出るアクア	20:00~20:45	6,600円	全14回
	エアロ&コンディショニング	12:00-12:50	5,660円	全12回	火	アクアシルバー 【高】	10:00~10:45	5,860円	全14回
	ピラティス	13:00-13:50	5,660円	全12回		アクアピクス(火)	11:00~11:45	6,600円	全14回
	子連れヨガ	14:00-14:50	10,690円	全12回		リフレッシュ・ウォーキング(火)	14:00~14:45	6,600円	全14回
	バレトン(女性限定)	19:00-19:50	5,660円	全12回		水中運動	19:00~19:45	6,600円	全14回
	ストレッチ&ピラティス	20:00-21:00	5,660円	全12回	水	のんびり水中運動 【高】	10:00~10:45	5,440円	全13回
ヨガ	09:00-9:50	5,660円	全12回	アクアピクス(水)		13:00~13:45	6,130円	全13回	
火	オリジナルヨガ10	10:00-10:50	5,660円	全12回	木	アクアピクス(木)	14:00~14:45	4,710円	全10回
	オリジナルダンス	11:00-11:50	5,660円	全12回		脂肪燃焼系アクア(金)	10:00~10:45	6,600円	全14回
	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	12:00-12:50	5,020円	全12回	金	リフレッシュ・ウォーキング(金)	10:00~10:45	6,600円	全14回
	ダンベルシェイプハード	13:00-13:50	5,660円	全12回		ちょっと燃焼系水中運動	11:00~11:45	6,600円	全14回
	成人バレエ(初級70女性)	18:45-19:55	13,200円	全12回		はつらつ燃焼系水中運動	11:00~11:45	6,130円	全13回
	オリジナルヨガ20	20:10-21:00	5,660円	全12回	土	脂肪燃焼系アクア(土)	12:00~12:45	6,130円	全13回
	水	かんたんステップ☆	09:00-09:50	4,240円		全9回			
かんたんエアロ☆◎		10:00-10:50	4,240円	全9回					
ヨガ		11:00-12:00	4,240円	全9回					
ピラティス12		12:10-13:00	4,240円	全9回					
アロマストレッチ		13:10-14:00	4,240円	全9回					
ボディリフレッシュ		14:10-15:00	4,240円	全9回					
ピラティス19		19:00-19:50	4,710円	全10回					
ファットバーンシェイプ		20:00-21:00	4,710円	全10回					
木	【中級】健康法☆	09:00-09:50	3,770円	全8回					
	ピラティス☆◎	10:00-10:50	3,770円	全8回					
	ジャズダンス	11:10-12:00	3,770円	全8回					
	ボディシェイプ	12:10-13:00	3,770円	全8回					
	骨盤エクササイズ	13:10-14:00	3,770円	全8回					
	肩こり・腰痛 スッキリ体操【高】	14:10-15:00	3,350円	全8回					
	太極拳(初級)	15:15-16:15	3,770円	全8回					
	太極拳(中級)	16:30-17:30	3,770円	全8回					
	ヨガ	19:00-20:00	3,770円	全8回					
	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	3,770円	全8回					
金	オリジナルヨガ9	09:00-09:50	5,190円	全11回					
	骨盤エクササイズ	10:00-10:50	5,190円	全11回					
	シニア体操【高】	12:00-12:50	4,190円	全10回					
	子連れヨガ	13:00-13:50	8,910円	全10回					
	オリジナルヨガ14	14:00-15:00	4,710円	全10回					
	オリジナルヨガ19	19:00-20:00	5,190円	全11回					
	ラテンダンス	20:10-21:00	5,190円	全11回					
土	ダンベルシェイプハード	11:10-12:00	5,190円	全11回					
	バランスシェイプ	12:10-13:00	5,190円	全11回					
	オリジナルヨガ	13:10-14:00	5,190円	全11回					
	格闘技シェイプ	14:10-15:00	5,190円	全11回					
	リラックス・ヨガ(90分)	15:15-16:45	8,650円	全11回					
	はじめてHIPHOP	17:00-17:50	5,190円	全11回					
	HIPHOP	18:00-19:00	5,190円	全11回					
日	ヨガ	09:00-10:00	4,710円	全10回					
	ボディシェイプ	10:10-11:00	4,710円	全10回					
	ボクシングシェイプ	11:10-12:00	4,240円	全9回					
	アロマストレッチ◎	12:10-13:00	4,240円	全9回					
	健康いきいき体操◎	13:10-14:00	4,240円	全9回					
	ファットバーンシェイプ	14:10-15:10	4,240円	全9回					
	初めてのピラティス◎	15:30-16:30	4,240円	全9回					
	リセットアロマストレッチ◎	16:40-17:30	4,240円	全9回					

※行政使用、設備メンテナンス等により、回数が変更になる場合があります。