

4月フロアー 定期教室

3/9(月)現在

空き枠数	クラス名 ★印は小体育館	曜日	時間	対象	料金	回数	定員	
★	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	5,660円	12回	30	
	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	5,020円	12回	30	
	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	5,660円	12回	30	
	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50		5,660円	12回	30	
6	ピラティス		13:00-13:50		5,660円	12回	30	
★	子連れヨガ		14:00-14:50		10,690円	12回	15組	
	バレトン(女性限定)	19:00-19:50	5,660円	12回	25			
	ストレッチ&ピラティス	20:00-21:00	5,660円	12回	30			
★	ヨガ	火	09:00-9:50	16歳以上	5,660円	12回	30	
	オリジナルヨガ10		10:00-10:50		5,660円	12回	30	
	オリジナルダンス		11:00-11:50		5,660円	12回	30	
1	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	5,020円	12回	25	
★	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	5,660円	12回	30	
8	成人パレエ(初級70女性)		18:45-19:55	中学生~	13,200円	12回	20	
6	オリジナルヨガ20	20:10-21:00	16歳以上	5,660円	12回	30		
	かんたんステップ☆	水	09:00-09:50	16歳以上	4,240円	9回	30	
4	かんたんエアロ★◎		10:00-10:50		4,240円	9回	45	
7	ヨガ		11:00-12:00		4,240円	9回	30	
	ピラティス12		12:10-13:00		4,240円	9回	30	
★	アロマストレッチ		13:10-14:00		4,240円	9回	30	
10	ボディリフレッシュ		14:10-15:00		4,240円	9回	30	
★	ピラティス19		19:00-19:50		4,710円	10回	30	
	ファットバーンシェイプ		20:00-21:00		4,710円	10回	30	
4	【中級】健康法☆		09:00-09:50		16歳以上	3,770円	8回	30
★	ピラティス★◎		10:00-10:50			3,770円	8回	40
★	ジャズダンス	11:10-12:00	3,770円	8回		30		
1	ボディシェイプ	12:10-13:00	3,770円	8回		30		
★	骨盤エクササイズ	13:10-14:00	3,770円	8回		30		
★	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	14:10-15:00	60歳以上	3,350円		8回	25	
1	太極拳(初級)	15:15-16:15	16歳以上	3,770円		8回	30	
	太極拳(中級)	16:30-17:30	16歳以上 【経験者】	3,770円		8回	30	
10	ヨガ	19:00-20:00	16歳以上	3,770円		8回	30	
★	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	16歳以上	3,770円		8回	30	
8	オリジナルヨガ9	金	09:00-09:50	16歳以上	5,190円	11回	30	
★	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	5,190円	11回	30		
3	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	4,190円	10回	25	
★	子連れヨガ		13:00-13:50	16歳以上	8,910円	10回	15組	
★	オリジナルヨガ14		14:00-15:00		4,710円	10回	30	
★	オリジナルヨガ19		19:00-20:00		5,190円	11回	30	
★	ラテンダンス		20:10-21:00		5,190円	11回	30	
	ダンベルシェイプハード		11:10-12:00	16歳以上	5,190円	11回	30	
9	バランスシェイプ		12:10-13:00		5,190円	11回	30	
7	オリジナルヨガ		13:10-14:00		5,190円	11回	30	
	格闘技シェイプ	14:10-15:00	5,190円		11回	30		
★	リラックス・ヨガ(90分)	15:15-16:45	8,650円		11回	30		
★	はじめてHIPHOP	17:00-17:50	5,190円		11回	30		
★	HIPHOP	18:00-19:00	5,190円		11回	30		
	ヨガ	09:00-10:00	16歳以上		4,710円	10回	30	
	ボディシェイプ	10:10-11:00			4,710円	10回	30	
3	ボクシングシェイプ	11:10-12:00			4,240円	9回	30	
★	アロマストレッチ	12:30-13:20		4,240円	9回	20		
★	健康いきいき体操	13:30-14:20		4,240円	9回	20		
★	ファットバーンシェイプ	15:00-16:00		4,240円	9回	30		
	初めてのピラティス	16:15-17:15		4,240円	9回	20		
★	リセットアロマストレッチ	17:30-18:20		4,240円	9回	20		

4月プール 定期教室

3/9(月)現在

残り枠数	教室名	曜日	時間	対象区分	料金	回数	定員
	たっぷり燃焼水中運動	月	11:00-11:45	16歳以上	6,600円	14回	18
3	膝腰痛予防改善運動		13:00-13:45	中高齢者	6,600円	14回	18
	元気の出るアクア		20:00-20:45	16歳以上	6,600円	14回	8
	アクアシルバー【高】	火	10:00-10:45	60歳以上	5,860円	14回	18
	アクアピクス(火)		11:00-11:45	16歳以上	6,600円	14回	15
	リフレッシュ・ウォーキング(火)		14:00-14:45		6,600円	14回	18
3	水中運動		19:00-19:45		6,600円	14回	15
	のんびり水中運動【高】	水	10:00-10:45	60歳以上	5,440円	13回	16
2	アクアピクス(水)		13:00-13:45	16歳以上	6,130円	13回	18
2	アクアピクス(木)	木	14:00-14:45	16歳以上	4,710円	10回	18
1	脂肪燃焼系アクア(金)	金	10:00-10:45	16歳以上	6,600円	14回	16
1	リフレッシュ・ウォーキング(金)		10:00-10:45		6,600円	14回	16
	ちょっと燃焼系水中運動		11:00-11:45		6,600円	14回	16
7	はつらつ燃焼系水中運動	土	11:00-11:45	16歳以上	6,130円	13回	15
	脂肪燃焼系アクア(土)		12:00-12:45		6,130円	13回	15

★印は10名以上の空き枠を表します