

11月特別定期教室

空き枠数	クラス名 ☆印は小体育館	曜日	時間	料金	回数	定員	
6	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	1回620	3回	15	
1	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	1回620	3回	15	
	オリジナルヨガ		11:00-11:50	1回620	3回	15	
	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50	1回620	3回	15	
10	ピラティス		13:00-13:50	1回620	3回	15	
7	子連れヨガ		14:00-14:50	1回620	3回	7組	
	パレトン(女性限定)		19:00-19:50	1回620	3回	15	
	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50	1回620	3回	15	
6	ヨガ		火	9:00-9:50	1回620	3回	15
	オリジナルヨガ10	10:00-10:50		1回620	3回	15	
	オリジナルダンス	11:00-11:50		1回620	3回	15	
5	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	12:00-12:50		1回620	3回	15	
1	ダンベルシェイプハード	13:00-13:50		1回620	3回	15	
3	産後ボディケア	14:00-14:50		1回980	3回	7組	
10	成人バレエ(初級女性)	18:45-19:35		1回620	3回	15	
	オリジナルヨガ20	20:10-21:00		1回620	3回	15	
	かんたんステップ☆	水		09:00-09:50	1回620	4回	20
	かんたんエアロ☆		10:00-10:50	1回620	4回	20	
	ヨガ		11:00-11:50	1回620	4回	15	
	ピラティス12		12:10-13:00	1回620	4回	15	
2	アロマストレッチ		13:10-14:00	1回620	4回	15	
	ボディリフレッシュ		14:10-15:00	1回620	4回	15	
10	ピラティス19		19:00-19:50	1回620	4回	15	
	ファットバーンシェイプ		20:00-20:50	1回620	4回	15	
9	【中級】健康法☆		木	09:00-09:50	1回620	3回	20
9	ピラティス☆	10:00-10:50		1回620	3回	20	
8	ジャズダンス	11:10-12:00		1回620	3回	15	
	ボディシェイプ	12:10-13:00		1回620	3回	15	
10	骨盤エクササイズ	13:10-14:00		1回620	3回	15	
13	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	14:10-15:00		1回620	3回	15	
2	太極拳(初級)	15:15-16:05		1回620	3回	15	
	太極拳(中級)	16:30-17:20		1回620	3回	15	
6	ヨガ	19:00-19:50		1回620	3回	15	
13	ダンベルシェイプ	20:10-21:00		1回620	3回	15	
2	オリジナルヨガ9	金		09:00-09:50	1回620	4回	15
	骨盤エクササイズ			10:00-10:50	1回620	4回	15
6	シニア体操【高】			12:00-12:50	1回620	4回	15
7	子連れヨガ		13:00-13:50	1回980	4回	7組	
4	オリジナルヨガ14		14:00-14:50	1回620	4回	15	
	オリジナルヨガ19		19:00-19:50	1回620	4回	15	
	ラテンダンス		20:10-21:00	1回620	4回	15	
	ダンベルシェイプハード		11:10-12:00	1回620	3回	15	
3	バランスシェイプ	土	12:10-13:00	1回620	3回	15	
9	オリジナルヨガ		13:10-14:00	1回620	3回	15	
	格闘技シェイプ		14:10-15:00	1回620	3回	15	
5	リラックス・ヨガ		15:15-16:05	1回620	3回	15	
	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	1回620	3回	15	
8	HIPHOP		18:00-18:50	1回620	3回	15	
1	ヨガ		日	09:00-9:50	1回620	4回	15
	ボディシェイプ			10:10-11:00	1回620	4回	15
	ボクシングシェイプ	11:10-12:00		1回620	4回	15	
11	アロマストレッチ	12:10-13:00		1回620	4回	15	
12	健康いきいき体操	13:10-14:00		1回620	4回	15	
	ファットバーンシェイプ	14:10-15:00		1回620	4回	15	
	初めてのピラティス	15:30-16:20		1回620	4回	15	
12	リセットアロマストレッチ	16:40-17:30		1回620	4回	15	

フロアー