

11月 特別定期教室

10/25(日)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	
6	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	1回620	3回	15	
1	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	1回620	3回	15	
	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	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980	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	16歳以上	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	60歳以上	1回620	3回	15	
1	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	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	成人パレエ(初級女性)		18:45-19:35	中学生~	1回620	3回	15	
	オリジナルヨガ20		20:10-21:00	16歳以上	1回620	3回	15	
	かんたんステップ☆	水	09:00-09:50	16歳以上	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	16歳以上	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	60歳以上	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		16歳以上	1回620	3回	15
	太極拳(中級)		16:30-17:20		16歳以上 【経験者】	1回620	3回	15
6	ヨガ	19:00-19:50	16歳以上	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	16歳以上	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	60歳以上	1回620	4回	15	
7	子連れヨガ		13:00-13:50	16歳以上	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		16歳以上	1回620	3回	15
3	バランスシェイプ	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	16歳以上	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	16歳以上	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	
空き枠	教室名	曜日	時間	対象区分	料金	回数	定員	
5	初めて成人水泳	月	9:40~10:30	中学生以上	1回620	3回	9名	
	たっぷり燃焼水中運動		10:40~11:30	16歳以上	1回620	3回	10名	
4	膝腰痛予防改善運動		12:40~13:30	中高齢者対象 ※16歳以上も	1回620	3回	9名	
6	ゆったり4泳法		19:00~19:50	中学生以上	1回620	3回	9名	
5	元気の出るアクア		20:00~20:50	16歳以上	1回620	3回	10名	
4	アクアシルバー		火	9:40~10:30	中高齢者対象 ※16歳以上も	1回620	2回	10名
	アクアピクス	10:40~11:30		16歳以上	1回620	2回	10名	
5	ステップエクササイズ	12:40~13:30		16歳以上	1回620	2回	9名	
4	リフレッシュ・ウォーキング	13:40~14:30		16歳以上	1回620	2回	9名	
7	水中運動	19:00~19:50	16歳以上	1回620	2回	9名		
	のんびり水中運動	水	9:40~10:30	中高齢者対象 ※16歳以上も	1回620	3回	10名	
6	初めての成人水泳		10:40~11:30	中学生以上	1回620	3回	9名	
	成人水泳：上級		11:40~12:30	中学生以上	1回620	3回	9名	
3	アクアピクス		12:40~13:30	16歳以上	1回620	3回	10名	
	成人水泳：初・中級		20:00~20:50	中学生以上	1回620	3回	9名	
	成人水泳：初・中級		木	9:40~10:30	中学生以上	1回620	3回	9名
	初めての成人水泳	12:40~13:30		中学生以上	1回620	3回	9名	
3	アクアピクス	13:40~14:30		16歳以上	1回620	3回	10名	
7	ゆったり4泳法	19:00~19:50		中学生以上	1回620	3回	9名	
	リフレッシュ・ウォーキング	金	9:40~10:30	16歳以上	1回620	3回	10名	
	脂肪燃焼系アクア		10:40~11:30	16歳以上	1回620	3回	10名	
3	成人水泳：初・中級		12:40~13:30	中学生以上	1回620	3回	9名	
1	成人水泳：上級		20:00~20:50	中学生以上	1回620	3回	9名	

フロア1

プール