

12月 特別定期教室

11/25(水)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												
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	ピラティス		13:00-13:50		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6	子連れヨガ		14:00-14:50		1回980	3回	7組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	バレトン(女性限定)		19:00-19:50		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
8	ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	オリジナルヨガ10		10:00-10:50	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	オリジナルダンス		11:00-11:50	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
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	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2	産後ボディケア		14:00-14:50	1回980	3回	7組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
10	成人バレエ(初級女性)		18:45-19:35	中学生~	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	オリジナルヨガ20		20:10-21:00	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	かんたんステップ★	水	09:00-09:50	16歳以上	1回620	4回	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	かんたんエアロ★		10:00-10:50		1回620	4回	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ヨガ		11:00-11:50		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ピラティス12		12:10-13:00		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
5	アロマトストレッチ		13:10-14:00		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2	ボディリフレッシュ		14:10-15:00		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10	ピラティス19		19:00-19:50		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	ファットバーンシェイプ		20:00-20:50		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
15	【中級】健康法★	木	09:00-09:50	16歳以上	1回620	3回	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
9	ピラティス★		10:00-10:50		1回620	3回	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
5	ジャズダンス		11:10-12:00		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ボディシェイプ		12:10-13:00		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
12	骨盤エクササイズ		13:10-14:00		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
15	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10-15:00		60歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	太極拳(初級)		15:15-16:05		16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	太極拳(中級)		16:30-17:20		16歳以上 【経験者】	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9	ヨガ	19:00-19:50	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
16	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
4	オリジナルヨガ9	金	09:00-09:50	16歳以上	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
7	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6	子連れヨガ		13:00-13:50	1回980	4回	7組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
6	オリジナルヨガ14		14:00-14:50	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	オリジナルヨガ19		19:00-19:50	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	ラテンダンス		20:10-21:00	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	ダンベルシェイプハード		11:10-12:00	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
4	バランスシェイプ	土	12:10-13:00	16歳以上	1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10	オリジナルヨガ		13:10-14:00		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	格闘技シェイプ		14:10-15:00		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	リラックス・ヨガ		15:15-16:05		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	はじめてHIPHOP		17:00-17:50		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11	HIPHOP		18:00-18:50		1回620	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ヨガ		日		09:00-9:50	16歳以上	1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ボディシェイプ				10:10-11:00		1回620	4回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ボクシングシェイプ	11:10-12:00		1回620	4回		17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
13	アロマトストレッチ	12:10-13:00		1回620	4回		17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
14	健康いきいき体操	13:10-14:00		1回620	4回		17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ファットバーンシェイプ	14:10-15:00		1回620	4回		17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	初めてのピラティス	15:30-16:20		1回620	4回		17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
16	リセットアロマトストレッチ	16:40-17:30		1回620	4回		17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	空き枠	教室名	曜日	時間	対象区分	料金	回数	定員											
6	初めての成人水泳	月	9:40~10:30	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6	ゆったり4泳法		19:00~19:50	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
5	元気の出るアクア		20:00~20:50	16歳以上	1回620	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	アクアピクス		10:40~11:30	16歳以上	1回620	2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
5	水中運動		19:00~19:50	16歳以上	1回620	2回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	初めての成人水泳		10:40~11:30	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	成人水泳：上級		11:40~12:30	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	アクアピクス		12:40~13:30	16歳以上	1回620	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	成人水泳：初・中級		20:00~20:50	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
0	成人水泳：初・中級	木	9:40~10:30	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
0	初めての成人水泳		12:40~13:30	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	アクアピクス		13:40~14:30	16歳以上	1回620	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
5	ゆったり4泳法		19:00~19:50	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	リフレッシュ・ウォーキング		9:40~10:30	16歳以上	1回620	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
0	脂肪燃焼系アクア	金	10:40~11:30	16歳以上	1回620	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2	成人水泳：初・中級		12:40~13:30	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
0	成人水泳：上級		20:00~20:50	中学生以上	1回620	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

フロア

プール