

12月 特別定期教室

11/25(水)現在

空き枠	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		
フ ロ ア ー	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	
		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	
	9	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	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	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
	水		かんたんステップ★		09:00-09:50	16歳以上	1回620	2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	2回	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			ヨガ		11:00-11:50		1回620	3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	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5		アロマストレッチ		13:10-14:00	1回620		3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		3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		3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		3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	2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	2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		2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		2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		2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	2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	2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	2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	2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	16歳以上		1回620	2回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
金	4	オリジナルヨガ9		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	骨盤エクササイズ		10:00-10:50		1回620	3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	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	6	子連れヨガ		13:00-13:50	16歳以上	1回980	3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	3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	3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	3回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	土		ダンベルシェイプハード		11:10-12:00	16歳以上	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		12:10-13:00		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			
日		ヨガ		09:00-9:50	16歳以上	1回620	2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	2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	2回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	13	アロマストレッチ		12:10-13:00		1回620	2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	2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	2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	2回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	16	リセットアロマストレッチ		16:40-17:30		1回620	2回	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
プ ール	空き枠	教室名	曜日	時間	対象区分	料金	回数	定員											
	6	初めて成人水泳	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歳以上も参加可	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	
	6	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歳以上も参加可	1回620	4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	4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	4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	4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	4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歳以上も参加可	1回620	4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	4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	4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	4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	4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	金	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		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		
	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		