

# 1月 特別定期教室 空き枠一覧

12/26(土) 現在

空き枠 ★は10以上	教室名 ☆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	3	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	1回620円	2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	【初級】健康法【高】	10:00-10:50	2回	17名					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	オリジナルヨガ	11:00-11:50	2回	17名					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	2回	17名					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	8	ピラティス	月	13:00-13:50	未就園の子と母	1回980円	2回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	8	子連れヨガ	14:00-14:50	2回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	パレトン(女性限定)	19:00-19:50	2回	17名					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	ストレッチ&ピラティス	20:00-20:50	2回	17名					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	7	ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	オリジナルヨガ10	10:00-10:50		3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	オリジナルダンス	11:00-11:50		3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	6	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	5	ダンベルシェイプハード	火	13:00-13:50	産後~1歳半の子と母	1回980円	3回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	4	産後ボディケア	14:00-14:50	3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	8	成人バレエ(初級女性)	18:45-19:35	3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	2	オリジナルヨガ20	20:10-21:00	3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	1	かんたんステップ☆	水	09:00-09:50	16歳以上	1回620円	3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	かんたんエアロ☆	10:00-10:50		3回					25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	ヨガ	11:00-11:50		3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	ピラティス12	12:10-13:00		3回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	3	アロマストレッチ		13:10-14:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	1	ボディリフレッシュ		14:10-15:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	ピラティス19		19:00-19:50					3回	17名	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					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	【中級】健康法☆		木					09:00-09:50	16歳以上	1回620円	3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	★	ピラティス☆							10:00-10:50					3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8
3	ジャズダンス	11:10-12:00	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
★	ボディシェイプ	12:10-13:00	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
★	骨盤エクササイズ	13:10-14:00	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
★	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	14:10-15:00	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
3	太極拳(初級)	15:15-16:05	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
★	太極拳(中級)	16:30-17:20	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
7	ヨガ	19:00-19:50	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
★	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	3回		17名	1	2	3	4					5	6	7	8	9	10				
5	オリジナルヨガ9	金	09:00-09:50	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
3	骨盤エクササイズ		10:00-10:50					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
5	シニア体操【高】		12:00-12:50					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
6	子連れヨガ		13:00-13:50					4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
5	オリジナルヨガ14	金	14:00-14:50	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	オリジナルヨガ19	19:00-19:50	4回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
★	ラテンダンス	20:10-21:00	4回					17名	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	4回					17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
5	バランスシェイプ	土	12:10-13:00	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
★	オリジナルヨガ		13:10-14:00					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	格闘技シェイプ		14:10-15:00					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
6	リラククス・ヨガ		15:15-16:05					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
2	はじめてHIPHOP		17:00-17:50					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
9	HIPHOP		18:00-18:50					4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	ヨガ	日	09:00-9:50	16歳以上	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
★	ボディシェイプ		10:10-11:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	ボクシングシェイプ		11:10-12:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	アロマストレッチ		12:10-13:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	健康いきいき体操		13:10-14:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
2	ファットバーンシェイプ		14:10-15:00					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
3	初めてのピラティス		15:30-16:20					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	リセットアロマストレッチ		16:40-17:30					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	リセットアロマストレッチ		16:40-17:30					3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
プール	3	初めて成人水泳	月	9:40~10:30	中学生以上	2回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	1	たっぶり燃焼水中運動		10:40~11:30				2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	3	膝腰痛予防改善運動		12:40~13:30				2回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	7	ゆったり4泳法		19:00~19:50				2回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	6	元気の出るアクア	火	20:00~20:50	16歳以上	2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	3	アクアシルバー		9:40~10:30					3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	アクアピクス		10:40~11:30					3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					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	リフレッシュ・ウォーキング	水	13:40~14:30	16歳以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	7	水中運動		19:00~19:50					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	のんびり水中運動		9:30~10:20					3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	2	成人水泳:中級		10:30~11:20					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	1	初めての成人水泳	木	10:40~11:30	中学生以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	1	成人水泳:上級		11:40~12:30					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	アクアピクス		12:40~13:30					3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	成人水泳:初・中級		20:00~20:50					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	成人水泳:初・中級	金	9:40~10:30	中学生以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	1	初めての成人水泳		12:40~13:30					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	4	アクアピクス		13:40~14:30					3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	7	ゆったり4泳法		19:00~19:50					3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	2	リフレッシュ・ウォーキング	土	9:40~10:30	16歳以上	4回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	★	脂肪燃焼系アクア		10:40~11:30					4回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	成人水泳:初・中級		12:40~13:30					4回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	★	成人水泳:上級		20:00~20:50					4回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			