

## 2月 特別定期教室 空き枠一覧

1/25(月) 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	7	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			
	3	【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		13:00-13:50	2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	4	子連れヨガ		14:00-14:50	火	未就園の子と母	1回980円	2回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8				
		パレトン(女性限定)		19:00-19:50		16歳以上	1回620円	2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	7	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						
	9	ヨガ	9:00-9:50	水	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	13:00-13:50				3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	2	産後ボディケア	14:00-14:50				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	成人パレエ (初級女性)	18:45-19:35				16歳以上	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	8	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						
	3	かんたんステップ☆	09:00-09:50	木	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			
	3	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			
	6	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			
	2	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			
	8	ピラティス19	19:00-19:50				3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	4	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☆	09:00-09:50				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	9	10			
	6	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						
	8	太極拳 (初級)	15:15-16:05	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	3	太極拳 (中級)	16:30-17:20	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	9	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						
	9	オリジナルヨガ9	09:00-09:50	金	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	5	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			
	7	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				未就園の子と母	1回980円	4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8			
	5	オリジナルヨガ14	14:00-14:50				4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
		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						
	4	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	土	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
6	バランスシェイプ	12:10-13:00	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				
3	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				
4	はじめてHIPHOP	17:00-17:50	4回				17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
★	HIPHOP	18:00-18:50	4回				17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
2	ヨガ	09:00-9:50	日	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				
9	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				
	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				
1	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				
プール	空き枠	教室名				曜日	時間	対象区分	料金	回数	定員										
	3	初めて成人水泳				月	9:40~10:30	中学生以上	1回620円	2回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	たっぷり燃焼水中運動	10:40~11:30	16歳以上	2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	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	中学生以上	2回		9名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	9	元気の出るアクア	20:00~20:50	16歳以上	2回		10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	4	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	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	1	アクアピクス		10:40~11:30	16歳以上	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	16歳以上	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		13:40~14:30	16歳以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	8	水中運動	19:00~19:50	16歳以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	3	のんびり水中運動	水	9:30~10:20	中高齢者対象 ※16歳以上も参加可	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		成人水泳：中級		10:30~11:20	中学生以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	3	初めての成人水泳		10:40~11:30	中学生以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	2	成人水泳：上級		11:40~12:30	中学生以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		アクアピクス		12:40~13:30	16歳以上	3回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	6	成人水泳：初・中級		20:00~20:50	中学生以上	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		成人水泳：初・中級	木	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	中学生以上	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	3回	10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	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	4回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		脂肪燃焼系アクア	金	10:40~11:30	16歳以上	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	中学生以上	4回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	2	成人水泳：上級		20:00~20:50	中学生以上	4回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				