

3月 特別定期教室 空き枠一覧

2/24(水) 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	5	かんたんエアロ9	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			
	1	【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			
	5	ピラティス	13:00-13:50			2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	5	子連れヨガ	14:00-14:50	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			
	2	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	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			
	5	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					
	8	成人バレエ (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			
	7	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			
	2	かんたんステップ☆	09:00-09:50			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	16歳以上	1回620円	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				
3	ピラティス19	19:00-19:50	3回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
3	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	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	9	10		
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				
1	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				
5	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				
7	オリジナルヨガ9	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				
2	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				
1	シニア体操【高】	12:00-12:50			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
7	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				
4	オリジナルヨガ14	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				
	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				
3	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	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	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				
1	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				
	ヨガ	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				
	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				
2	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										
		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
		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		
	2	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		
	6	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		
	10	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		
	2	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円	3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		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		
	5	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	1回620円	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		
		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		
	1	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		
	3	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		
	3	成人水泳：初・中級	木	20:00~20:50	中学生以上	1回620円	3回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		成人水泳：初・中級		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		
7	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			
	リフレッシュ・ウォーキング	金	9:40~10:30	16歳以上	1回620円	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	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			
7	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			