

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			
5	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			
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	16歳以上	1回620円	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			
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			
	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		16歳以上	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
2	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			
	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☆		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	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	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			
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			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	16歳以上	1回620円	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	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	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			
	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			
空き枠	教室名		曜日			時間	対象区分	料金	回数	定員										
	初めての成人水泳		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	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	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	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	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				