

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	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	【初級】健康法【高】		10:00-10:50			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	オリジナルヨガ		11:00-11:50			4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			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
5	ピラティス		13:00-13:50			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
5	子連れヨガ		14:00-14:50	4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8							
	パレトン(女性限定)		19:00-19:50	4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	4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	4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			4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		4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		4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		4回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	産後ボディケア	14:00-14:50		4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8							
8	成人パレエ(初級女性)	18:45-19:35		4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		4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	4回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	かんたんエアロ☆			10:00-10:50			4回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ヨガ		11:00-11:50	4回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	ピラティス12		12:10-13:00	4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	4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	4回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
3	ピラティス19		19:00-19:50	4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	4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	2回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
★	ピラティス☆			10:00-10:50					2回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	ジャズダンス	11:10-12:00		2回	17名	1			2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	ボディシェイプ	12:10-13:00		2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		2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		2回	17名	1			2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	太極拳(初級)	15:15-16:05		2回	17名	1			2	3	4	5	6	7	8	9	10			
3	太極拳(中級)	16:30-17:20		2回	17名	1			2	3	4	5	6	7	8	9	10			
5	ヨガ	19:00-19:50		2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		2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	3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			3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	シニア体操【高】		12:00-12:50			3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
7	子連れヨガ		13:00-13:50			3回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8					
4	オリジナルヨガ14		14:00-14:50			3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	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
3	ラテンダンス		20:10-21:00	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	ダンベルシェイプハード		土	11:10-12:00	16歳以上	1回620円	1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			1回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
★	オリジナルヨガ			13:10-14:00			1回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	格闘技シェイプ	14:10-15:00		1回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
3	リラックス・ヨガ	15:15-16:05		2回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	はじめてHIPHOP	17:00-17:50		2回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
9	HIPHOP	18:00-18:50		2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	2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ボディシェイプ			10:10-11:00					2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					2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	2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	2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	2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			4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	4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	4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	4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	4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	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			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			4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			13:40~14:30	16歳以上			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			4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		4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			4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			4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			4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			4回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	成人水泳：初・中級	20:00~20:50		中学生以上	4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		1回620円	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	