

4月 特別定期教室 空き枠一覧

3/24(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	7	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					
		【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					
	1	ピラティス		13:00-13:50			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	6	子連れヨガ	月	14:00-14:50	未就園の子と母	1回980円	4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8							
		バレトン(女性限定)		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					
	1	ストレッチ&ピラティス	月	20:00-20:50	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	火	4	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				
		1	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				
		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	4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8				
		★	成人バレエ(初級女性)		18:45-19:35			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20		20:10-21:00			16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		水			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					
	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					
5	ピラティス19		19:00-19:50	4回	17名	1	2		3			4	5	6	7	8	9	10					
	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		
6	ピラティス☆			10:00-10:50			2回		25名			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	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						
9	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						
	太極拳(初級)	15:15-16:05		2回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
	太極拳(中級)	16:30-17:20		2回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
3	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						
金		オリジナルヨガ9	金	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	骨盤エクササイズ		10:00-10:50			2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
		シニア体操【高】		12:00-12:50			2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	2回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8					
	5	オリジナルヨガ14		14:00-14:50			16歳以上	1回620円	2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			16歳以上	1回620円	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	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	3	バランスシェイプ					12:10-13:00			3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	★	オリジナルヨガ					13:10-14:00			3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	格闘技シェイプ	14:10-15:00	3回		17名	1	2			3	4	5	6	7	8	9	10						
2	リラックス・ヨガ	15:15-16:05	3回		17名	1	2			3	4	5	6	7	8	9	10						
	はじめてHIPHOP	17:00-17:50	3回		17名	1	2			3	4	5	6	7	8	9	10						
9	HIPHOP	18:00-18:50	3回		17名	1	2			3	4	5	6	7	8	9	10						
日		ヨガ	日		09:00-9:50	16歳以上	1回620円			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		ボディシェイプ			10:10-11:00					4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					4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	4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	4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	4回			17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	4	初めてのピラティス		15:30-16:20	4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	4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											
				たっぷり燃焼水中運動	日			10:40~11:30	16歳以上	1回620円	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					
7		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					
1		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	4回	9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				
4		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	水	13:40~14:30		16歳以上	4回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				
3		水中運動		19:00~19:50		16歳以上	4回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		のんびり水中運動		9:30~10:20		中高齢者対象 ※16歳以上も参加可	4回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				
2		アクアピクス	木	12:40~13:30		16歳以上	4回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		アクアピクス		13:40~14:30		16歳以上	2回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1		リフレッシュ・ウォーキング		金		9:40~10:30	16歳以上	3回	10名		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
		脂肪燃焼系アクア	9:45~10:35			16歳以上	3回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1		ちょっと燃焼系水中運動	10:45~11:35			16歳以上	3回	10名	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10				