

5月 特別定期教室 空き枠一覧

4/25(日) 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										
月	かんたんエアロ9	16歳以上	09:00-09:50	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	16歳以上	14:00-14:50	1回620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		4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50		3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
火	5 ヨガ	16歳以上	9:00-9:50	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	
	3 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	
	3 産後ボディケア	16歳以上	14:00-14:50	1回620円	3回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8			
	5 成人バレエ(初級女性)		18:45-19:35		3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 オリジナルヨガ20		20:10-21:00		2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
水	3 かんたんステップ☆	16歳以上	09:00-09:50	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	
	1 ボディリフレッシュ	16歳以上	14:10-15:00	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ピラティス19		19:00-19:50		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		20:00-20:50		3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
木	★ 【中級】健康法☆	16歳以上	09:00-09:50	1回620円	3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	6 ピラティス☆		10:00-10:50		3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	7 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	
	5 太極拳(初級)	16歳以上	15:15-16:05	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1 太極拳(中級)		16:30-17:20		3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	7 ヨガ		19:00-19:50		3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
金	★ ダンベルシェイプ	16歳以上	20:10-21:00	1回620円	2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	オリジナルヨガ9		09:00-09:50		4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		4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 シニア体操【高】		12:00-12:50		4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	5 子連れヨガ	未就園の子と母	13:00-13:50	1回980円	4回	8組	1	2	3	4	5	6	7	8			
	6 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	
	1 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	
土	2 ラテンダンス	16歳以上	20:10-21:00	1回620円	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		11:10-12:00		4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	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	
	リラックス・ヨガ	16歳以上	15:15-16:05	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	はじめてHIPHOP		17:00-17:50		4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	6 HIPHOP		18:00-18:50		4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
日	ヨガ	16歳以上	09:00-9:50	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		