

6月 特別定期教室 空き枠一覧

5/24(月) 現在

※開館状況により、開催回数の変更がある場合がございます。

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	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														
	5 子連れヨガ		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														
	パレトン(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												
	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												
	3 ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	1回620円	5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			5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			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
	7 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
	6 産後ボディケア		14:00-14:50			産後~1歳半の子と母	1回980円	5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	5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
	4 オリジナルヨガ20		20:10-21:00					5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	5回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
		かんたんエアロ☆		10:00-10:50			5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														
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☆		09:00-09:50		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														
6 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														
8	骨盤エクササイズ	木	13:10-14:00	16歳以上	1回620円	3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
	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														
	2 太極拳 (初級)		15:15-16:05			3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
	太極拳 (中級)		16:30-17:20			3回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
	10 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														
	1		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										
			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										
			4 シニア体操【高】				12:00-12:50			4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
			4 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										
6 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												
5 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												
2 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										
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	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																
10	HIPHOP	土	18:00-18:50	16歳以上	1回620円	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	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					2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					2回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
	プール		空き枠					月	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 たっぷり燃焼水中運動																															
8 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	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
5 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
5 アクアシルバー		9:40~10:30	中高齢者対象 ※16歳以上も参加可	5回	9名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
4 アクアピクス		10:40~11:30	16歳以上	5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	5回	9名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
4 リフレッシュ・ウォーキング		13:40~14:30	16歳以上	5回	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
4 水中運動		19:00~19:50	16歳以上	5回	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
1 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	5回	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
1 アクアピクス		12:40~13:30	16歳以上	5回	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
4 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
4 リフレッシュ・ウォーキング		9:30~10:20	16歳以上	4回	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10
1 脂肪燃焼系アクア		9:45~10:35	16歳以上	4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	4回	10名	1	2																	3	4	5	6	7	8	9	10