

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		木			16歳以上	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											
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	13:10-14:00	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	16歳以上	1回620円	4回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
10 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	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
4 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	5回																	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9
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
4 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