

7月 特別定期教室 空き枠一覧

6/23(水) 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11以上	教室名 ☆印は小体育館	曜日	時間	対象	料金	回数	定員										
フロア	1	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	1回620円	4回	20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
	3	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		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
	1	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
		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
	4	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
		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
	5	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		
	7	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
	3	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
		かんたんステップ☆	水	09:00-09:50	16歳以上	1回620円	4回	30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
		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	3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	ピラティス☆		10:00-10:50			3回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	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
	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
	9	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
		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
	7	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
		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
	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
	2	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		
	7	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
		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
		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	土	11:10-12:00	16歳以上	1回620円	5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			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	10	オリジナルヨガ		13:10-14:00			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		格闘技シェイプ		14:10-15:00			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	リラックス・ヨガ		15:15-16:05			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		はじめてHIPHOP		17:00-17:50			5回	17名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	HIPHOP		18:00-18:50			5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	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
		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	月	10:40～11:30	16歳以上	1回620円	2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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		2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		2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	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		2回	9名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		アクアビクス		10:40～11:30	16歳以上		2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		2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		2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	水中運動	水	19:00～19:50	16歳以上		2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		2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		アクアビクス		12:40～13:30	16歳以上		2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		アクアビクス	木	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	9:30～10:20	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
		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