

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											
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
フロア	1	かんたんエアロ9	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	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☆	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	30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		
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	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	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	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
		アクアピクス		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	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	水	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
		アクアピクス		12:40~13:30	16歳以上		2回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		アクアピクス	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	