

8月 特別定期教室 空き枠一覧

7/25(日) 現在

※20時以降開催の教室は緊急事態宣言が終了するまでの間休講となります。

| 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 | | | |
| 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 | | | |
| 2 | 【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 | | | |
| 2 | 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 | | | |
| | バレトン(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 | |
| 2 | ストレッチ&ピラティス | | 20:00-20:50 | | | | | ※ | 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 | | | |
| 3 | 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 | | | |
| 3 | 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 | | | |
| 5 | 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 | |
| 6 | オリジナルヨガ20 | 20:10-21:00 | | | | ※ | | | 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 | | | 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 | 30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 | | 14:10-15:00 | 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 | | | |
| 1 | ファットバーンシェイプ | | 20:00-20:50 | | | | | ※ | 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 | 2回 | 25名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10 | ピラティス☆ | | | 10:00-10:50 | | | | | 2回 | 25名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | ジャズダンス | 11:10-12:00 | | 2回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| | ボディシェイプ | 12:10-13:00 | | 2回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 7 | 骨盤エクササイズ | 13:10-14:00 | | 2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 | | 2回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 2 | 太極拳(初級) | 15:15-16:05 | | 2回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| | 太極拳(中級) | 16:30-17:20 | | 2回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 7 | ヨガ | 19:00-19:50 | | 2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 | | | | ※ | | | 17名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 3 | オリジナルヨガ9 | 金 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 1回620円 | 3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 | | | 3回 | 17名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 2 | シニア体操【高】 | | 12:00-12:50 | | | 3回 | 17名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 5 | 子連れヨガ | | 13:00-13:50 | | | 未就園の子と母 | 1回980円 | 3回 | 8組 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 8 | オリジナルヨガ14 | | 14:00-14:50 | | | | | 3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 | | | 16歳以上 | 1回620円 | 3回 | 17名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 3 | ラテンダンス | | 20:10-21:00 | | | | | ※ | 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 | 3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 | | | 3回 | 17名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | オリジナルヨガ | | | | | 13:10-14:00 | | | 3回 | 17名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 格闘技シェイプ | 14:10-15:00 | | 3回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 2 | リラックス・ヨガ | 15:15-16:05 | | 3回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| | はじめてHIPHOP | 17:00-17:50 | | 3回 | 17名 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 9 | HIPHOP | 18:00-18:50 | | 3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 | | | |
| | 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 | | | |

フロア