

2021年9月～12月 定期教室 空き枠一覧

※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、枠の確保のみ受付となります。

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	
フロア	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	5,860円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	3 エアロ&コンディショニング		12:00-12:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	パレトン(女性限定)		19:00-19:50	16歳以上	6,600円	14回	20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	16歳以上	※	※	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	9 ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	オリジナルヨガ10		10:00-10:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	4 オリジナルダンス		11:00-11:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	6 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	5,860円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	5 ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	9 成人パレエ (初級女性)		18:45-19:35	中学生以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	※7 オリジナルヨガ20	20:10-21:00	16歳以上	※	※	20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	6,600円	14回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		かんたんエアロ☆		10:00-10:50	16歳以上	6,600円	14回	30名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ヨガ		11:00-11:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ピラティス12		12:10-13:00	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		6 アロマストレッチ		13:10-14:00	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		5 ボディリフレッシュ		14:10-15:00	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 ピラティス19		19:00-19:50		16歳以上	6,600円	14回	20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		16歳以上	※	※	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
★ 【中級】健康法☆		09:00-09:50		16歳以上	4,710円	10回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ピラティス☆		10:00-10:50		16歳以上	4,710円	10回	25名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8 ジャズダンス		11:10-12:00		16歳以上	4,710円	10回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 ボディシェイプ		12:10-13:00		16歳以上	4,710円	10回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
★ 骨盤エクササイズ		13:10-14:00		16歳以上	4,710円	10回	20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		60歳以上	4,190円	10回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4 太極拳 (初級)	15:15-16:05	16歳以上	4,710円	10回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
太極拳 (中級)	16:30-17:20	16歳以上(経験者)	4,710円	10回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
4 ヨガ	19:00-19:50	16歳以上	4,710円	10回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
※★ ダンベルシェイプ	20:10-21:00	16歳以上	※	※	20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	7,070円	15回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 骨盤エクササイズ		10:00-10:50	16歳以上	7,070円	15回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	6,280円	15回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	10 オリジナルヨガ14		14:00-14:50	16歳以上	7,070円	15回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1 オリジナルヨガ19		19:00-19:50	16歳以上	7,070円	15回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ラテンダンス		20:10-21:00	16歳以上	※	※	20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	6,130円	13回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 バランスシェイプ		12:10-13:00	16歳以上	6,130円	13回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	★ オリジナルヨガ		13:10-14:00	16歳以上	5,660円	12回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	格闘技シェイプ		14:10-15:00	16歳以上	5,660円	12回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
★	7 リラックス・ヨガ	土	15:15-16:05	16歳以上	5,660円	12回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	10 HIPHOP		18:00-18:50	16歳以上	6,600円	14回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ヨガ		09:00-9:50	16歳以上	4,240円	9回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ボディシェイプ		10:10-11:00	16歳以上	4,240円	9回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ボクシングシェイプ		11:10-12:00	16歳以上	3,770円	8回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	★ アロマストレッチ		12:10-13:00	16歳以上	3,770円	8回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	★ 健康いきいき体操		13:10-14:00	16歳以上	3,770円	8回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 ファットバーンシェイプ		14:10-15:00	16歳以上	4,240円	9回	20名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	初めてのピラティス		15:30-16:20	16歳以上	4,240円	9回	20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	16歳以上	4,240円	9回	20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	6,130円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1 たっぶり燃焼水中運動																	
	※4 膝腰痛予防改善運動																	
	6 アクアシルバー【高】	火	9:40~10:30	60歳以上	5,440円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	3 アクアピクス																	
	リフレッシュ・ウォーキング																	
	4 水中運動	水	9:30~10:20	60歳以上	5,440円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	4 のんびり水中運動【高】																	
	4 アクアピクス																	
	4 アクアピクス	木	13:40~14:30	16歳以上	4,710円	10回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	リフレッシュ・ウォーキング																	
	1 脂肪燃焼系アクア																	
	4 アクアピクス	金	9:45~10:35	16歳以上	6,600円	14回	10名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ちょっと燃焼系水中運動																	
	8 はつらつ燃焼系水中運動																	
	6 脂肪燃焼系アクア	土	11:45~12:35	16歳以上	5,660円	12回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
脂肪燃焼系アクア																		