

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										
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
		バレトン(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	成人バレエ（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☆	木	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）	金	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
	3	オリジナルヨガ9		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	土	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		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	日	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	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	6,130円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	膝腰痛予防改善運動		12:40～13:30	中高齢者	6,130円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	※4	元気の出るアクア		20:00～20:50	16歳以上	6,130円	※	8名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	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	アクアビクス		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
		リフレッシュ・ウォーキング		13:40～14:30		6,130円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	水中運動		19:00～19:50		6,130円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		のんびり水中運動【高】	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	アクアビクス		12:40～13:30	16歳以上	6,130円	13回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	アクアビクス	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	金	9:30～10:20	16歳以上	6,600円	14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		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		10:45～11:35		6,600円	14回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	はつらつ燃焼系水中運動	土	10:45～11:35	16歳以上	5,660円	12回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	脂肪燃焼系アクア		11:45～12:35		5,660円	12回	13名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10