

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												
	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	3,770円	9回	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	4,240円	9回	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	16歳以上	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	4,240円	9回	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	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50	16歳以上	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6	ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	5,190円	11回	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	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	オリジナルダンス		11:00-11:50	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	4,610円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
7	成人バレエ（初級女性）		18:45-19:35	中学生以上	5,190円	11回	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	5,190円	11回	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	4,710円	10回	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	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ヨガ		11:00-11:50	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ピラティス12		12:10-13:00	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	アロマストレッチ		13:10-14:00	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ボディリフレッシュ		14:10-15:00	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	2		ピラティス19	19:00-19:50	16歳以上	4,710円	10回	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	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
★	【中級】健康法☆	木	09:00-09:50	16歳以上	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ピラティス☆		10:00-10:50	16歳以上	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
7	ジャズダンス		11:10-12:00	16歳以上	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ボディシェイプ		12:10-13:00	16歳以上	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	骨盤エクササイズ		13:10-14:00	16歳以上	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
7	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10-15:00	60歳以上	3,350円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	太極拳（初級）		15:15-16:05	16歳以上	3,770円	8回	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)	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	ヨガ		19:00-19:50	16歳以上	3,770円	8回	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	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	オリジナルヨガ9	金	09:00-09:50	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	4,190円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	オリジナルヨガ14		14:00-14:50	16歳以上	4,710円	10回	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	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	ラテンダンス		20:10-21:00	16歳以上	4,710円	10回	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	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	バランスシェイプ		12:10-13:00	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
7	オリジナルヨガ		13:10-14:00	16歳以上	5,190円	11回	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	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	リラックス・ヨガ		15:15-16:05	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
★	HIPHOP		18:00-18:50	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	ヨガ	日	09:00-9:50	16歳以上	3,300円	7回	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	3,300円	7回	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	2,830円	6回	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	2,830円	6回	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	2,830円	6回	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	16歳以上	2,830円	6回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1		初めてのピラティス	15:30-16:20	16歳以上	2,830円	6回	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	2,830円	6回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
プール	空き枠 ★は11以上	教室名	曜日	時間	対象区分	料金	回数											
		たっぷり燃焼水中運動	月	10:40～11:30	16歳以上	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		6		膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	中高齢者	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				元気の出るアクア	20:00～20:50	16歳以上	4,240円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	アクアシルバー【高】	火	9:40～10:30	60歳以上	4,610円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		アクアビクス		10:40～11:30	16歳以上	5,190円	11回	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	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	5	水中運動	水	19:00～19:50	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		のんびり水中運動【高】		9:30～10:20	60歳以上	4,190円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1		アクアビクス	12:40～13:30	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	アクアビクス	木	13:40～14:30	16歳以上	3,770円	8回	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	4,710円	10回	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	4,710円	10回	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	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	5	はつらつ燃焼系水中運動	土	10:45～11:35	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	3	脂肪燃焼系アクア		11:45～12:35		5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	