

2022年4月～6月 定期教室 空き枠一覧 3/16 現在

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												
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
3	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		
	8		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			
3	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	火	12:00-12:50	60歳以上	4,610円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
4	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		
4	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		
★	【中級】健康法☆		09:00-09:50	16歳以上	3,770円	8回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
フロア	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		
	4		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	
	3		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	
	★		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	
	3		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☆	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	
★	ジャズダンス	木	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		
	10		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	
	5		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	
	5		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	
	2		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
			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		
3		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	
5		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	
7	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		
	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		
	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		
3	リラックス・ヨガ	土	15:15-16:05	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	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		
9	HIPHOP	土	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	
	★		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	

2022年4月～7月 定期教室 空き枠一覧

空き枠 ★は11以上	教室名	曜日	時間	対象区分	料金	回数											
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	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	
	5		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	
	★		アクアピクス	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
3	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
	★		アクアピクス	12:40~13:30	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
プール	★	アクアピクス	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	金	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	金	10:45~11:35	16歳以上	4,710円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	★	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
	★	脂肪燃焼系アクア	土	11:45~12:35	16歳以上	5,190円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10