

2022年4月～6月 定期教室 空き枠一覧 3/17更新

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	
フロア	3	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	7,260円	11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	4,960円	11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	7,260円	11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	7,260円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	7,260円	11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	7,260円	11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	7,260円	11回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	7,260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	7,260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	7,260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】		12:00-12:50	60歳以上	4,960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	7,260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	7,260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	7,260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	6,600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	6,600円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ヨガ		11:00-11:50	16歳以上	6,600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	6,600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	6,600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	6,600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	7,260円	11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	7,260円	11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	5,940円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ピラティス☆		10:00-10:50	16歳以上	5,940円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
★	ジャズダンス		11:10-12:00	16歳以上	5,940円	9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	5,940円	9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	5,940円	9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	4,050円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	太極拳(初級)		15:15-16:05	16歳以上	5,940円	9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)	5,940円	9回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5	ヨガ		19:00-19:50	16歳以上	5,940円	9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	5,940円	9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	6,600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	5,940円	9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	4,050円	9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	5,940円	9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	6,600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	6,600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	6,600円	10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	6,600円	10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	6,600円	10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	6,600円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	リラックス・ヨガ		15:15-16:05	16歳以上	6,600円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	6,600円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9	HIPHOP		18:00-18:50	16歳以上	6,600円	10回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	ヨガ	日	09:00-9:50	16歳以上	5,940円	9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	5,940円	9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	5,280円	8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	5,280円	8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	5,940円	9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	5,940円	9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	5,940円	9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	5,940円	9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											
プール	1	たっぷり燃焼水中運動	月	10:40~11:30	16歳以上	8,580円	13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	8,580円	13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	8,580円	13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	5,860円	13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	8,580円	13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	8,580円	13回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	水中運動		19:00~19:50	16歳以上	8,580円	13回	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	5,860円	13回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		アクアピクス		12:45~13:35	16歳以上	8,580円	13回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		アクアピクス	木	13:40~14:30	16歳以上	7,260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	金	9:30~10:20	16歳以上	8,580円	13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	8,580円	13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	8,580円	13回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		はつらつ燃焼系水中運動		10:45~11:35	16歳以上	7,920円	12回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		脂肪燃焼系アクア	11:45~12:35	7,920円		12回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	