

2022年9月～12月 定期教室 空き枠一覧 8/18 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 | |
| フロア | かんたんエアロ9 | 月 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 8,580円 | 13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 | 5,860円 | 13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 | 8,580円 | 13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 | 8,580円 | 13回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 4 ピラティス | | 13:00-13:50 | 16歳以上 | 8,580円 | 13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 | 9,240円 | 14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 | 9,240円 | 14回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| | 6 ヨガ | 火 | 9:00-9:50 | 16歳以上 | 10,560円 | 16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 | 10,560円 | 16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 | 10,560円 | 16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 | 7,210円 | 16回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 7 ダンベルシェイプハード | | 13:00-13:50 | 16歳以上 | 10,560円 | 16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 | 10,560円 | 16回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 6 オリジナルヨガ20 | 20:10-21:00 | 16歳以上 | 10,560円 | 16回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| | 4 かんたんステップ☆ | 水 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15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 | 9,900円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | ヨガ | | 11:00-11:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15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 | 9,900円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 7 アロマストレッチ | | 13:10-14:00 | 16歳以上 | 9,240円 | 14回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 4 ボディリフレッシュ | | 14:10-15:00 | 16歳以上 | 9,240円 | 14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 | 9,240円 | 14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 | 9,240円 | 14回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 8 【中級】健康法☆ | 木 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | ピラティス☆ | | 10:00-10:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11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 | 6,600円 | 10回 | 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 | 6,600円 | 10回 | 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 | 6,600円 | 10回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】 | 14:10-15:00 | | 60歳以上 | 4,510円 | 10回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 3 太極拳 (初級) | 15:15-16:05 | | 16歳以上 | 7,260円 | 11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) | 7,260円 | 11回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 7 ヨガ | 19:00-19:50 | | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 4 ダンベルシェイプ | 20:10-21:00 | | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 オリジナルヨガ9 | 金 | | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15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 | 9,900円 | 15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 | 6,760円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 5 オリジナルヨガ14 | | 14:00-14:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15回 | 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 | 9,900円 | 15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 | 9,900円 | 15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 | 7,920円 | 12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 | 7,920円 | 12回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 10 オリジナルヨガ | | 13:10-14:00 | 16歳以上 | 7,920円 | 12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 | 7,920円 | 12回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 5 リラックス・ヨガ | | 15:15-16:05 | 16歳以上 | 7,920円 | 12回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| はじめてHIPHOP | | 17:00-17:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| ★ HIPHOP | | 18:00-18:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| ヨガ | | 09:00-9:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10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 | 6,600円 | 10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 | 5,280円 | 8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 | | | |
| 3 初めてのピラティス | 15:30-16:20 | 16歳以上 | 6,600円 | 10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 | 6,600円 | 10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 | 8,580円 | 13回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | 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 |
| | 2 | 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 |
| | | アクアシルバー【高】 | 火 | 9:40~10:30 | 60歳以上 | 6,760円 | 15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 | 9,900円 | 15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 | 9,900円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 4 | 水中運動 | 19:00~19:50 | 16歳以上 | 9,900円 | 15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 | 6,310円 | 14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 | 9,240円 | 14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 | 9,240円 | 14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 | 9,240円 | 14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 | 9,240円 | 14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 | 9,900円 | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 1 | 脂肪燃焼系アクア | 11:45~12:35 | 9,900円 | | 15回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |