

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	
	5 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	
	2 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	
5 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		
3 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		
3 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		
3 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	日	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	土	10:45~11:35	16歳以上	9,900円	15回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	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	