

2023年4月～6月 フロア定期教室 空き枠一覧

3/27(月)9:30～入金受付開始

2023/3/25 18:00 時点

※満員の教室はキャンセル待ちの受付を行います。(キャンセルが出た場合のみご案内となります)

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	
フロア	9	月	09:00-09:50	16歳以上	7,260円	11回	
	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	4,960円	11回	
	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	7,260円	11回	
	5		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
	2		ピラティス	13:00-13:50	16歳以上	7,260円	11回
			バレトン(女性限定)	19:00-19:50	16歳以上	7,260円	11回
		ストレッチ&ピラティス	20:00-20:50	16歳以上	7,260円	11回	
	2	火	9:00-9:50	16歳以上	7,260円	11回	
	3		オリジナルヨガ10	10:00-10:50	16歳以上	7,260円	11回
	8		オリジナルダンス	11:00-11:50	16歳以上	7,260円	11回
			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
	★		ダンベルシェイプハード	13:00-13:50	16歳以上	7,260円	11回
			成人バレエ(初級女性)	18:45-19:35	中学生以上	7,260円	11回
	★		オリジナルヨガ20	20:10-21:00	16歳以上	7,260円	11回
		水	かんたんステップ☆	09:00-09:50	16歳以上	7,920円	12回
			かんたんエアロ☆	10:00-10:50	16歳以上	7,920円	12回
	6		ヨガ	11:00-11:50	16歳以上	7,920円	12回
			ピラティス12	12:10-13:00	16歳以上	7,920円	12回
	9		アロマストレッチ	13:10-14:00	16歳以上	7,920円	12回
	★		ボディリフレッシュ	14:10-15:00	16歳以上	7,920円	12回
4	ピラティス19		19:00-19:50	16歳以上	7,920円	12回	
5	ファットバーンシェイプ		20:00-20:50	16歳以上	7,920円	12回	
9	木		【中級】健康法☆	09:00-09:50	16歳以上	5,940円	9回
5			ピラティス☆	10:00-10:50	16歳以上	5,940円	9回
★		ジャズダンス	11:10-12:00	16歳以上	5,940円	9回	
8		ボディシェイプ	12:10-13:00	16歳以上	5,940円	9回	
★		骨盤エクササイズ	13:10-14:00	16歳以上	5,940円	9回	
2		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	
6		太極拳(初級)	15:15-16:05	16歳以上	5,940円	9回	
		太極拳(中級)	16:30-17:20	16歳以上(経験者)	5,940円	9回	
8		ヨガ	19:00-19:50	16歳以上	5,940円	9回	
★		ダンベルシェイプ	20:10-21:00	16歳以上	5,940円	9回	
	金	8	オリジナルヨガ9	09:00-09:50	16歳以上	7,920円	12回
		4	骨盤エクササイズ	10:00-10:50	16歳以上	7,260円	11回
			シニア体操【高】	12:00-12:50	60歳以上	4,960円	11回
10		オリジナルヨガ14	14:00-14:50	16歳以上	7,260円	11回	
9		オリジナルヨガ19	19:00-19:50	16歳以上	7,920円	12回	
★		ラテンダンス	20:10-21:00	16歳以上	7,920円	12回	
		土		ダンベルシェイプハード	11:10-12:00	16歳以上	6,600円
			バランスシェイプ	12:10-13:00	16歳以上	6,600円	10回
★	オリジナルヨガ		13:10-14:00	16歳以上	6,600円	10回	
			格闘技シェイプ	14:10-15:00	16歳以上	6,600円	10回
★	リラックス・ヨガ		15:15-16:05	16歳以上	6,600円	10回	
★	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	6,600円	10回	
	日	★	HIPHOP	18:00-18:50	16歳以上	6,600円	10回
4		ヨガ	09:00-9:50	16歳以上	5,940円	9回	
			ボディシェイプ	10:10-11:00	16歳以上	5,940円	9回
6		ボクシングシェイプ	11:10-12:00	16歳以上	5,280円	8回	
★		アロマストレッチ	12:10-13:00	16歳以上	5,280円	8回	
★		健康いきいき体操	13:10-14:00	16歳以上	5,280円	8回	
3		ファットバーンシェイプ	14:10-15:00	16歳以上	5,280円	8回	
8		初めてのピラティス	15:30-16:20	16歳以上	5,280円	8回	
★		リセットアロマストレッチ	16:40-17:30	16歳以上	5,280円	8回	

2023年4月～7月 プール定期教室 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		月	10:55~11:45	16歳以上	8,580円	13回		
	3		膝腰痛予防改善運動	12:55~13:45	中高齢者	8,580円	13回	
			元気の出るアクア	19:55~20:45	16歳以上	8,580円	13回	
		火		アクアシルバー【高】	9:40~10:30	60歳以上	5,860円	13回
				アクアビクス	10:40~11:30	16歳以上	8,580円	13回
	1		リフレッシュ・ウォーキング	13:55~14:45	16歳以上	8,580円	13回	
	7	水		水中運動	18:55~19:45	16歳以上	8,580円	13回
				のんびり水中運動【高】	9:55~10:45	60歳以上	6,310円	14回
	2	木		アクアビクス	12:55~13:45	16歳以上	9,240円	14回
	2			アクアビクス	13:55~14:45	16歳以上	7,260円	11回
	2	金		リフレッシュ・ウォーキング	9:55~10:45	16歳以上	9,240円	14回
				脂肪燃焼系アクア	9:55~10:45	16歳以上	9,240円	14回
	3			ちょっと燃焼系水中運動	10:55~11:45	16歳以上	9,240円	14回
		土		はつらつ燃焼系水中運動	10:55~11:45	16歳以上	7,920円	12回
	1			脂肪燃焼系アクア	11:55~12:45	16歳以上	7,920円	12回