

2023年9月～12月 フロア定期教室 空き枠一覧

8/28(月)9:30～入金受付開始

2023/8/25 9:00 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	
★	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	9,240円	14回	
2	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	6,310円	14回	
1	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	9,240円	14回	
9	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50	16歳以上	9,240円	14回	
8	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	9,240円	14回	
	バレトン(女性限定)		19:00-19:50	16歳以上	9,240円	14回	
6	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50	16歳以上	9,240円	14回	
9	ヨガ		火	9:00-9:50	16歳以上	10,560円	16回
8	オリジナルヨガ10	10:00-10:50		16歳以上	10,560円	16回	
8	オリジナルダンス	11:00-11:50		16歳以上	10,560円	16回	
	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	
★	ダンベルシェイプハード	13:00-13:50		16歳以上	10,560円	16回	
	成人バレエ(初級女性)	18:45~19:55		中学生以上	19,360円	16回	
★	オリジナルヨガ20	20:10-21:00		16歳以上	10,560円	16回	
1	かんたんステップ☆	水		09:00-09:50	16歳以上	10,560円	16回
7	かんたんエアロ☆		10:00-10:50	16歳以上	10,560円	16回	
10	ヨガ		11:00-11:50	16歳以上	10,560円	16回	
2	ピラティス12		12:10-13:00	16歳以上	10,560円	16回	
★	アロマストレッチ		13:10-14:00	16歳以上	9,900円	15回	
★	ボディリフレッシュ		14:10-15:00	16歳以上	9,900円	15回	
6	ピラティス19		19:00-19:50	16歳以上	10,560円	16回	
6	ファットバーンシェイプ		20:00-20:50	16歳以上	10,560円	16回	
★	【中級】健康法☆		木	09:00-09:50	16歳以上	7,260円	11回
★	ピラティス☆			10:00-10:50	16歳以上	7,260円	11回
★	ジャズダンス	11:10-12:00		16歳以上	6,600円	10回	
7	ボディシェイプ	12:10-13:00		16歳以上	6,600円	10回	
★	骨盤エクササイズ	13:10-14:00		16歳以上	5,940円	9回	
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	
★	太極拳(初級)	15:15-16:05		16歳以上	6,600円	10回	
6	太極拳(中級)	16:30-17:20		16歳以上(経験者)	6,600円	10回	
★	ヨガ	19:00-19:50		16歳以上	6,600円	10回	
★	ダンベルシェイプ	20:10-21:00		16歳以上	6,600円	10回	
4	オリジナルヨガ9	金	09:00-09:50	16歳以上	9,900円	15回	
7	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	16歳以上	9,900円	15回	
	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	6,310円	14回	
★	オリジナルヨガ14		14:00-14:50	16歳以上	9,240円	14回	
★	オリジナルヨガ19		19:00-19:50	16歳以上	9,900円	15回	
★	ラテンダンス		20:00-20:50	16歳以上	9,900円	15回	
	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	
	バランスシェイプ		12:10-13:00	16歳以上	7,920円	12回	
★	オリジナルヨガ		13:10-14:00	16歳以上	7,920円	12回	
	格闘技シェイプ		14:10-15:00	16歳以上	7,920円	12回	
★	リラックス・ヨガ		15:15-16:05	16歳以上	8,580円	13回	
9	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	9,900円	15回	
★	HIPHOP	18:00-18:50	16歳以上	9,900円	15回		
2	ヨガ	日	09:00-9:50	16歳以上	7,920円	12回	
	ボディシェイプ		10:10-11:00	16歳以上	7,920円	12回	
10	ボクシングシェイプ		11:10-12:00	16歳以上	6,600円	10回	
★	アロマストレッチ		12:10-13:00	16歳以上	6,600円	10回	
★	健康いきいき体操		13:10-14:00	16歳以上	6,600円	10回	
7	ファットバーンシェイプ		14:10-15:00	16歳以上	7,260円	11回	
9	初めてのピラティス		15:30-16:20	16歳以上	7,920円	12回	
★	リセットアロマストレッチ		16:40-17:30	16歳以上	7,920円	12回	

2023年9月～12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
2	たっぷり燃焼水中運動	月	10:55~11:45	16歳以上	8,580円	13回
	膝腰痛予防改善運動		12:55~13:45	中高齢者	8,580円	13回
2	元気の出るアクア		19:55~20:45	16歳以上	8,580円	13回
	アクアシルバー【高】	火	9:40~10:30	60歳以上	6,760円	15回
	アクアビクス		10:40~11:30	16歳以上	9,900円	15回
	リフレッシュ・ウォーキング		13:55~14:45	16歳以上	9,900円	15回
7	水中運動		18:55~19:45	16歳以上	9,900円	15回
	のんびり水中運動【高】	水	9:55~10:45	60歳以上	6,760円	15回
	アクアビクス		12:55~13:45	16歳以上	9,900円	15回
1	アクアビクス	木	13:55~14:45	16歳以上	7,260円	11回
	リフレッシュ・ウォーキング	金	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
7	ちょっと燃焼系水中運動		10:55~11:45	16歳以上	9,240円	14回
2	はつらつ燃焼系水中運動	土	10:55~11:45	16歳以上	9,240円	14回
	脂肪燃焼系アクア		11:55~12:45	16歳以上	9,240円	14回