

2023年7・8月 短期フロア教室 追加募集空き枠一覧

6月19日(月)9:30~受付先着順

6月17日現在

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
★	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	4,620円	全7回
3	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	3,150円	全7回
5	オリジナルヨガ		11:00-11:50	16歳以上	4,620円	全7回
10	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50	16歳以上	4,620円	全7回
★	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	4,620円	全7回
3	バレトン(女性限定)		19:00-19:50	16歳以上	4,620円	全7回
7	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50	16歳以上	4,620円	全7回
10	ヨガ	火	9:00-9:50	16歳以上	5,280円	全8回
6	オリジナルヨガ10		10:00-10:50	16歳以上	5,280円	全8回
★	オリジナルダンス		11:00-11:50	16歳以上	4,620円	全7回
3	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	3,150円	全7回
★	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	4,620円	全7回
2	成人バレエ(初級女性)		18:45-19:35	中学生以上	5,280円	全8回
★	オリジナルヨガ20		20:10-21:00	16歳以上	5,280円	全8回
3	かんたんステップ☆	水	09:00-09:50	16歳以上	5,280円	全8回
★	かんたんエアロ☆		10:00-10:50	16歳以上	5,280円	全8回
9	ヨガ		11:00-11:50	16歳以上	5,280円	全8回
5	ピラティス12		12:10-13:00	16歳以上	5,280円	全8回
★	アロマストレッチ		13:10-14:00	16歳以上	4,620円	全7回
★	ボディリフレッシュ		14:10-15:00	16歳以上	4,620円	全7回
★	ピラティス19		19:00-19:50	16歳以上	5,280円	全8回
8	ファットバーンシェイプ		20:00-20:50	16歳以上	5,280円	全8回
★	【中級】健康法☆	木	09:00-09:50	16歳以上	4,620円	全7回
★	ピラティス☆		10:00-10:50	16歳以上	4,620円	全7回
★	ジャズダンス		11:10-12:00	16歳以上	4,620円	全7回
★	ボディシェイプ		12:10-13:00	16歳以上	4,620円	全7回
★	骨盤エクササイズ		13:10-14:00	16歳以上	4,620円	全7回
7	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10-15:00	60歳以上	3,150円	全7回
10	太極拳(初級)		15:15-16:05	16歳以上	4,620円	全7回
4	太極拳(中級)		16:30-17:20	16歳以上(経験者)	4,620円	全7回
★	ヨガ		19:00-19:50	16歳以上	4,620円	全7回
★	ダンベルシェイプ		20:10-21:00	16歳以上	4,620円	全7回
6	オリジナルヨガ9	金	09:00-09:50	16歳以上	4,620円	全7回
10	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	16歳以上	4,620円	全7回
2	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	2,700円	全6回
★	オリジナルヨガ14		14:00-14:50	16歳以上	3,960円	全6回
★	オリジナルヨガ19		19:00-19:50	16歳以上	4,620円	全7回
★	ラテンダンス		20:10-21:00	16歳以上	4,620円	全7回
3	ダンベルシェイプハード	土	11:10-12:00	16歳以上	3,960円	全6回
2	バランスシェイプ		12:10-13:00	16歳以上	3,960円	全6回
★	オリジナルヨガ		13:10-14:00	16歳以上	3,960円	全6回
3	格闘技シェイプ		14:10-15:00	16歳以上	3,960円	全6回
★	リラックス・ヨガ		15:15-16:05	16歳以上	4,620円	全7回
★	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	5,280円	全8回
★	HIPHOP		18:00-18:50	16歳以上	5,280円	全8回
8	ヨガ	日	09:00-9:50	16歳以上	3,960円	全6回
4	ボディシェイプ		10:10-11:00	16歳以上	3,960円	全6回
8	ボクシングシェイプ		11:10-12:00	16歳以上	3,300円	全5回
★	アロマストレッチ		12:10-13:00	16歳以上	3,300円	全5回
★	健康いきいき体操		13:10-14:00	16歳以上	3,300円	全5回
★	ファットバーンシェイプ		14:10-15:00	16歳以上	3,300円	全5回
★	初めてのピラティス		15:30-16:20	16歳以上	4,620円	全7回
★	リセットアロマストレッチ		16:40-17:30	16歳以上	4,620円	全7回

フロア