

2025年9月～12月 フロア定期教室 空き枠一覧

8/19(火)9:30～入金受付開始

2025/8/18 9:00 現在

※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<br>★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 | ★             | かんたんエアロ9        | 月  | 09:00～09:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     |               | 【初級】健康法【高】      |    | 10:00～10:50 | 60歳以上      | 5,400円  | 12回 |
|     | 6             | オリジナルヨガ         |    | 11:00～11:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | 7             | エアロ&コンディショニング   |    | 12:00～12:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | 9             | ピラティス           |    | 13:00～13:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | 2             | バレトン(女性限定)      |    | 19:00～19:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | 2             | ストレッチ&ピラティス     |    | 20:00～21:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | ヨガ              | 火  | 09:00～9:50  | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | ★             | オリジナルヨガ10       |    | 10:00～10:50 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | ★             | オリジナルダンス        |    | 11:00～11:50 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | 3             | 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】 |    | 12:00～12:50 | 60歳以上      | 6,300円  | 14回 |
|     | ★             | ダンベルシェイプハード     |    | 13:00～13:50 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | 6             | 成人バレエ(初級女性)     |    | 18:45～19:55 | 中学生以上      | 16,940円 | 14回 |
|     | ★             | オリジナルヨガ20       |    | 20:10～21:00 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | 8             | かんたんステップ☆       | 水  | 09:00～09:50 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | かんたんエアロ☆        |    | 10:00～10:50 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | ママ&ベビー ヨガ       |    | 10:00～10:50 | 産後の母とお子様   | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | ヨガ              |    | 11:00～12:00 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     |               | ピラティス12         |    | 12:10～13:00 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | アロマストレッチ        |    | 13:10～14:00 | 16歳以上      | 12,870円 | 13回 |
|     | ★             | ボディリフレッシュ       |    | 14:10～15:00 | 16歳以上      | 12,870円 | 13回 |
|     | 8             | ピラティス19         |    | 19:00～19:50 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | ファットバーンシェイプ     |    | 20:00～21:00 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | 【中級】健康法☆        | 木  | 09:00～09:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | ピラティス☆          |    | 10:00～10:50 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | ジャズダンス          |    | 11:10～12:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | ボディシェイプ         |    | 12:10～13:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | 初級エアロ&トレーニング    |    | 13:10～14:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | 9             | 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】 |    | 14:10～15:00 | 60歳以上      | 5,400円  | 12回 |
|     | ★             | 太極拳(初級)         |    | 15:15～16:15 | 16歳以上      | 12,870円 | 13回 |
|     | ★             | 太極拳(中級)         |    | 16:30～17:30 | 16歳以上(経験者) | 12,870円 | 13回 |
|     | ★             | ヨガ              |    | 19:00～20:00 | 16歳以上      | 12,870円 | 13回 |
|     | ★             | ダンベルシェイプ        |    | 20:10～21:00 | 16歳以上      | 12,870円 | 13回 |
|     | ★             | オリジナルヨガ9        | 金  | 09:00～09:50 | 16歳以上      | 15,840円 | 16回 |
|     | 8             | 骨盤エクササイズ        |    | 10:00～10:50 | 16歳以上      | 15,840円 | 16回 |
|     |               | シニア体操【高】        |    | 12:00～12:50 | 60歳以上      | 7,200円  | 16回 |
|     | ★             | フラダンス           |    | 13:00～13:50 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | オリジナルヨガ14       |    | 14:00～15:00 | 16歳以上      | 15,840円 | 16回 |
|     | ★             | オリジナルヨガ19       |    | 19:00～20:00 | 16歳以上      | 15,840円 | 16回 |
|     | ★             | ラテンダンス          |    | 20:10～21:00 | 16歳以上      | 15,840円 | 16回 |
|     |               | ダンベルシェイプハード     | 土  | 11:10～12:00 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | ★             | バランスシェイプ        |    | 12:10～13:00 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | ★             | オリジナルヨガ         |    | 13:10～14:00 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | 2             | 格闘技シェイプ         |    | 14:10～15:00 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | ★             | リラックス・ヨガ        |    | 15:15～16:15 | 16歳以上      | 13,860円 | 14回 |
|     | 9             | はじめてHIPHOP      |    | 17:00～17:50 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | HIPHOP          |    | 18:00～19:00 | 16歳以上      | 14,850円 | 15回 |
|     | ★             | ヨガ              | 日  | 09:00～10:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | 4             | ボディシェイプ         |    | 10:10～11:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | ボクシングシェイプ       |    | 11:10～12:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | アロマストレッチ        |    | 12:10～13:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | 健康いきいき体操        |    | 13:10～14:00 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | ファットバーンシェイプ     |    | 14:10～15:10 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | 初めてのピラティス       |    | 15:30～16:30 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |
|     | ★             | 燃焼系 ボクシングエクササイズ |    | 16:40～17:30 | 16歳以上      | 11,880円 | 12回 |

2025年9月～12月 プール定期教室 空き枠一覧

|     | 空き枠<br>★は11以上 | 教室名           | 曜日 | 時間          | 対象区分  | 料金      | 回数  |
|-----|---------------|---------------|----|-------------|-------|---------|-----|
|     |               |               |    |             |       |         |     |
| プール | 4             | たっぷり燃焼水中運動    | 月  | 10:55～11:45 | 16歳以上 | 10,890円 | 11回 |
|     | 4             | 膝腰痛予防改善運動     |    | 12:55～13:45 | 中高齢者  | 10,890円 | 11回 |
|     | 4             | はじめて水中運動      |    | 19:55～20:45 | 16歳以上 | 10,890円 | 11回 |
|     |               | アクアシルバー【高】    | 火  | 9:40～10:30  | 60歳以上 | 6,300円  | 14回 |
|     |               | アクアビクス        |    | 10:40～11:30 | 16歳以上 | 13,860円 | 14回 |
|     | 4             | リフレッシュ・ウォーキング |    | 13:55～14:45 | 16歳以上 | 13,860円 | 14回 |
|     | 5             | 水中運動          |    | 18:55～19:45 | 16歳以上 | 13,860円 | 14回 |
|     |               | のんびり水中運動【高】   | 水  | 9:55～10:45  | 60歳以上 | 6,750円  | 15回 |
|     |               | アクアビクス        |    | 12:55～13:45 | 16歳以上 | 14,850円 | 15回 |
|     |               | アクアビクス        | 木  | 13:55～14:45 | 16歳以上 | 12,870円 | 13回 |
|     | 6             | リフレッシュ・ウォーキング | 金  | 9:55～10:45  | 16歳以上 | 15,840円 | 16回 |
|     |               | 脂肪燃焼系アクア      |    | 10:05～10:55 | 16歳以上 | 15,840円 | 16回 |
|     | ★             | ちよっと燃焼系水中運動   |    | 11:05～11:55 | 16歳以上 | 15,840円 | 16回 |
|     |               | はつらつ燃焼系水中運動   | 土  | 10:55～11:45 | 16歳以上 | 14,850円 | 15回 |
|     |               | 脂肪燃焼系アクア      |    | 11:55～12:45 | 16歳以上 | 14,850円 | 15回 |