

2026年 1 月～ 3 月 フロア定期教室 空き枠一覧

12/20(土)9：30～入金受付開始

2025/12/18 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 ★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	1 6 歳以上	9,900円	10回
		【初級】健康法【高】		10:00～10:50	6 0 歳以上	4,500円	10回
	6	オリジナルヨガ		11:00～11:50	1 6 歳以上	9,900円	10回
	9	エアロ&コンディショニング		12:00～12:50	1 6 歳以上	9,900円	10回
	★	ピラティス		13:00～13:50	1 6 歳以上	9,900円	10回
	7	バレトン(女性限定)		19:00～19:50	1 6 歳以上	9,900円	10回
	5	ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00	1 6 歳以上	9,900円	10回
	★	ヨガ	火	09:00～9:50	1 6 歳以上	11,880円	12回
	8	オリジナルヨガ10		10:00～10:50	1 6 歳以上	11,880円	12回
	★	オリジナルダンス		11:00～11:50	1 6 歳以上	11,880円	12回
	3	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00～12:50	6 0 歳以上	5,400円	12回
	★	ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	1 6 歳以上	11,880円	12回
	3	成人バレエ(初級女性)		18:45～19:55	中学生以上	14,520円	12回
	★	オリジナルヨガ20		20:10～21:00	1 6 歳以上	11,880円	12回
	★	かんたんステップ☆	水	09:00～09:50	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	かんたんエアロ☆		10:00～10:50	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ママ&ベビー ヨガ		10:00～10:50	産後の母とお子様	10,890円	11回
	★	ヨガ		11:00～12:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	5	ピラティス12		12:10～13:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	アロマストレッチ		13:10～14:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ボディリフレッシュ		14:10～15:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	6	ピラティス19		19:00～19:50	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ファットバーンシェイプ		20:00～21:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	【中級】健康法☆	木	09:00～09:50	1 6 歳以上	8,910円	9回
	★	ピラティス☆		10:00～10:50	1 6 歳以上	8,910円	9回
	★	ジャズダンス		11:10～12:00	1 6 歳以上	8,910円	9回
	★	ボディシェイプ		12:10～13:00	1 6 歳以上	8,910円	9回
	8	初級エアロ&トレーニング		13:10～14:00	1 6 歳以上	8,910円	9回
	8	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10～15:00	6 0 歳以上	4,050円	9回
	★	太極拳(初級)		15:15～16:15	1 6 歳以上	8,910円	9回
	★	太極拳(中級)		16:30～17:30	1 6 歳以上(経験者)	8,910円	9回
	★	ヨガ		19:00～20:00	1 6 歳以上	8,910円	9回
	★	ダンベルシェイプ		20:10～21:00	1 6 歳以上	8,910円	9回
	★	オリジナルヨガ9	金	09:00～09:50	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	骨盤エクササイズ		10:00～10:50	1 6 歳以上	10,890円	11回
		シニア体操【高】		12:00～12:50	6 0 歳以上	4,950円	11回
	★	フラダンス		13:00～13:50	1 6 歳以上	9,900円	10回
	★	オリジナルヨガ14		14:00～15:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	オリジナルヨガ19		19:00～20:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ラテンダンス		20:10～21:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
		ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	バランスシェイプ		12:10～13:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	オリジナルヨガ		13:10～14:00	1 6 歳以上	9,900円	10回
	8	格闘技シェイプ		14:10～15:00	1 6 歳以上	9,900円	10回
	★	リラックス・ヨガ		15:15～16:15	1 6 歳以上	9,900円	10回
	5	はじめてHIPHOP		17:00～17:50	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	HIPHOP		18:00～19:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ヨガ	日	09:00～10:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	4	ボディシェイプ		10:10～11:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ボクシングシェイプ		11:10～12:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	アロマストレッチ		12:10～13:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	健康いきいき体操		13:10～14:00	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ファットバーンシェイプ		14:10～15:10	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	初めてのピラティス		15:30～16:30	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	燃焼系 ボクシングエクササイズ		16:40～17:30	1 6 歳以上	10,890円	11回

2026年1月～3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	3	たっぷり燃焼水中運動	月	10:55～11:45	1 6 歳以上	9,900円	10回
	6	膝腰痛予防改善運動		12:55～13:45	中高齢者	9,900円	10回
	3	はじめて水中運動		19:55～20:45	1 6 歳以上	9,900円	10回
		アクアシルバー【高】	火	9:40～10:30	6 0 歳以上	5,400円	12回
	1	アクアビクス		10:40～11:30	1 6 歳以上	11,880円	12回
	7	リフレッシュ・ウォーキング		13:55～14:45	1 6 歳以上	11,880円	12回
	5	水中運動		18:55～19:45	1 6 歳以上	11,880円	12回
		のんびり水中運動【高】	水	9:55～10:45	6 0 歳以上	4,950円	11回
	1	アクアビクス		12:55～13:45	1 6 歳以上	10,890円	11回
	1	アクアビクス	木	13:55～14:45	1 6 歳以上	8,910円	9回
	7	リフレッシュ・ウォーキング	金	9:55～10:45	1 6 歳以上	10,890円	11回
	1	脂肪燃焼系アクア		10:05～10:55	1 6 歳以上	10,890円	11回
	★	ちよっと燃焼系水中運動		11:05～11:55	1 6 歳以上	10,890円	11回
		はつらつ燃焼系水中運動	土	10:55～11:45	1 6 歳以上	10,890円	11回
		脂肪燃焼系アクア		11:55～12:45	1 6 歳以上	10,890円	11回