

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	16歳以上	9,900円	10回
	【初級】健康法【高】		10:00～10:50	60歳以上	4,500円	10回
	6 オリジナルヨガ		11:00～11:50	16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	16歳以上	9,900円	10回
	★ ピラティス		13:00～13:50	16歳以上	9,900円	10回
	7 バレトン(女性限定)		19:00～19:50	16歳以上	9,900円	10回
	5 ストレッチ＆ピラティス		20:00～21:00	16歳以上	9,900円	10回
	★ ヨガ		09:00～9:50	16歳以上	11,880円	12回
	8 オリジナルヨガ10		10:00～10:50	16歳以上	11,880円	12回
	★ オリジナルダンス		11:00～11:50	16歳以上	11,880円	12回
	3 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	火	12:00～12:50	60歳以上	5,400円	12回
	★ ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	16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	16歳以上	11,880円	12回
	★ かんたんステップ☆		09:00～09:50	16歳以上	10,890円	11回
	★ かんたんエアロ☆	水	10:00～10:50	16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	16歳以上	10,890円	11回
	5 ピラティス12		12:10～13:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ アロマストレッチ		13:10～14:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ ボディリフレッシュ		14:10～15:00	16歳以上	10,890円	11回
	6 ピラティス19		19:00～19:50	16歳以上	10,890円	11回
	★ ファットバーンシェイプ		20:00～21:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ 【中級】健康法☆	木	09:00～09:50	16歳以上	8,910円	9回
	★ ピラティス☆		10:00～10:50	16歳以上	8,910円	9回
	★ ジャズダンス		11:10～12:00	16歳以上	8,910円	9回
	★ ボディシェイプ		12:10～13:00	16歳以上	8,910円	9回
	8 初級エアロ＆トレーニング		13:10～14:00	16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	60歳以上	4,050円	9回
	★ 太極拳(初級)		15:15～16:15	16歳以上	8,910円	9回
	★ 太極拳(中級)		16:30～17:30	16歳以上(経験者)	8,910円	9回
	★ ヨガ		19:00～20:00	16歳以上	8,910円	9回
	★ ダンベルシェイプ		20:10～21:00	16歳以上	8,910円	9回
	★ オリジナルヨガ9	金	09:00～09:50	16歳以上	10,890円	11回
	★ 骨盤エクササイズ		10:00～10:50	16歳以上	10,890円	11回
	シニア体操【高】		12:00～12:50	60歳以上	4,950円	11回
	★ フラダンス		13:00～13:50	16歳以上	9,900円	10回
	★ オリジナルヨガ14		14:00～15:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ オリジナルヨガ19		19:00～20:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ ラテンダンス		20:10～21:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ バランスシェイプ		12:10～13:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ オリジナルヨガ		13:10～14:00	16歳以上	9,900円	10回
	8 格闘技シェイプ		14:10～15:00	16歳以上	9,900円	10回
	★ リラックス・ヨガ		15:15～16:15	16歳以上	9,900円	10回
	5 はじめてHIPHOP		17:00～17:50	16歳以上	10,890円	11回
	★ HIPHOP		18:00～19:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ ヨガ	日	09:00～10:00	16歳以上	10,890円	11回
	4 ボディシェイプ		10:10～11:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ ボクシングシェイプ		11:10～12:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ アロマストレッチ		12:10～13:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ 健康いきいき体操		13:10～14:00	16歳以上	10,890円	11回
	★ ファットバーンシェイプ		14:10～15:10	16歳以上	10,890円	11回
	★ 初めてのピラティス		15:30～16:30	16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	16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	16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	16歳以上	9,900円	10回
	アクアシルバー【高】	火	9:40～10:30	60歳以上	5,400円	12回
	1 アクアビクス		10:40～11:30	16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	16歳以上	11,880円	12回
	5 水中運動		18:55～19:45	16歳以上	11,880円	12回
	のんびり水中運動【高】	水	9:55～10:45	60歳以上	4,950円	11回
	1 アクアビクス		12:55～13:45	16歳以上	10,890円	11回
	1 アクアビクス		13:55～14:45	16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	16歳以上	10,890円	11回
	1 脂肪燃焼系アクア		10:05～10:55	16歳以上	10,890円	11回
	★ ちょっと燃焼系水中運動		11:05～11:55	16歳以上	10,890円	11回
	はつらつ燃焼系水中運動	土	10:55～11:45	16歳以上	10,890円	11回
	脂肪燃焼系アクア		11:55～12:45	16歳以上	10,890円	11回