

2026年4月～6月 フロア定期教室 空き枠一覧

3/25(水) 9:30～2次募集入金受付開始

2026/3/23 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	定員
★	かんたんエアロ9	月	09:00～09:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
	【初級】健康法【高】		10:00～10:50	60歳以上	5,400円	12回	30名
4	オリジナルヨガ		11:00～11:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
4	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	30名
5	ピラティス		13:00～13:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
	パレトン(女性限定)		19:00～19:50	16歳以上	11,880円	12回	25名
	ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00	16歳以上	11,880円	12回	30名
★	ヨガ	火	09:00～9:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
5	オリジナルヨガ10		10:00～10:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
★	オリジナルダンス		11:00～11:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
2	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00～12:50	60歳以上	5,400円	12回	30名
★	ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	16歳以上	11,880円	12回	30名
5	成人バレエ(初級女性)		18:45～19:55	中学生以上	14,520円	12回	25名
★	オリジナルヨガ20		20:10～21:00	16歳以上	11,880円	12回	30名
★	かんたんステップ☆	水	09:00～09:50	16歳以上	9,900円	10回	30名
★	かんたんエアロ☆		10:00～10:50	16歳以上	9,900円	10回	45名
★	ママ&ベビー ヨガ		10:00～10:50	産後の母とお子様	9,900円	10回	15組
★	ヨガ		11:00～12:00	16歳以上	9,900円	10回	30名
8	ピラティス12		12:10～13:00	16歳以上	8,910円	9回	30名
★	アロマストレッチ		13:10～14:00	16歳以上	8,910円	9回	30名
★	ボディリフレッシュ		14:10～15:00	16歳以上	8,910円	9回	30名
8	ピラティス19		19:00～19:50	16歳以上	9,900円	10回	30名
8	ファットバーンシェイプ		20:00～21:00	16歳以上	9,900円	10回	30名
★	【中級】健康法☆		木	09:00～09:50	16歳以上	7,920円	8回
★	ピラティス☆	10:00～10:50		16歳以上	7,920円	8回	40名
★	ジャズダンス	11:10～12:00		16歳以上	7,920円	8回	30名
★	ボディシェイプ	12:10～13:00		16歳以上	7,920円	8回	30名
★	初級エアロ&トレーニング	13:10～14:00		16歳以上	7,920円	8回	20名
★	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	14:10～15:00		60歳以上	3,600円	8回	30名
★	太極拳(初級)	15:15～16:15		16歳以上	7,920円	8回	30名
★	太極拳(中級)	16:30～17:30		16歳以上(経験者)	7,920円	8回	30名
★	ヨガ	19:00～20:00		16歳以上	7,920円	8回	30名
★	ダンベルシェイプ	20:10～21:00		16歳以上	7,920円	8回	30名
★	オリジナルヨガ9	金	09:00～09:50	16歳以上	10,890円	11回	30名
6	骨盤エクササイズ		10:00～10:50	16歳以上	10,890円	11回	30名
	シニア体操【高】		12:00～12:50	60歳以上	4,950円	11回	30名
★	フラダンス		13:00～13:50	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	オリジナルヨガ14		14:00～15:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	オリジナルヨガ19		19:00～20:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	ラテンダンス		20:10～21:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
	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	30名
★	バランスシェイプ		12:10～13:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	オリジナルヨガ		13:10～14:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
5	格闘技シェイプ		14:10～15:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	リラックス・ヨガ		15:15～16:15	16歳以上	10,890円	11回	30名
1	はじめてHIPHOP		17:00～17:50	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	HIPHOP		18:00～19:00	16歳以上	10,890円	11回	30名
★	ヨガ	日	09:00～10:00	16歳以上	9,900円	10回	30名
4	ボディシェイプ		10:10～11:00	16歳以上	9,900円	10回	30名
★	ボクシングシェイプ		11:10～12:00	16歳以上	9,900円	10回	30名
★	アロマストレッチ		12:10～13:00	16歳以上	9,900円	10回	20名
★	健康いきいき体操		13:10～14:00	16歳以上	9,900円	10回	20名
★	ファットバーンシェイプ		14:10～15:10	16歳以上	9,900円	10回	30名
★	初めてのピラティス		15:30～16:30	16歳以上	9,900円	10回	30名
★	燃焼系 ボクシングエクササイズ		16:40～17:30	16歳以上	9,900円	10回	20名

2026年4月～7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	定員
1	たっぷり燃焼水中運動	月	10:55～11:45	16歳以上	13,860円	14回	18名
4	膝腰痛予防改善運動		12:55～13:45	中高齢者	13,860円	14回	18名
5	はじめて水中運動		19:55～20:45	16歳以上	13,860円	14回	8名
	アクアシルバー【高】	火	9:40～10:30	60歳以上	6,300円	14回	18名
	アクアビクス		10:40～11:30	16歳以上	13,860円	14回	15名
1	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	18名
2	水中運動	水	18:55～19:45	16歳以上	13,860円	14回	15名
	のんびり水中運動【高】		9:55～10:45	60歳以上	5,850円	13回	16名
	アクアビクス		12:55～13:45	16歳以上	12,870円	13回	18名
	アクアビクス	木	13:55～14:45	16歳以上	9,900円	10回	18名
7	リフレッシュ・ウォーキング	金	9:55～10:45	16歳以上	13,860円	14回	16名
	脂肪燃焼系アクア		10:05～10:55	16歳以上	13,860円	14回	16名
8	ちょっと燃焼系水中運動		11:05～11:55	16歳以上	13,860円	14回	16名
	はつらつ燃焼系水中運動	土	10:55～11:45	16歳以上	12,870円	13回	15名
	脂肪燃焼系アクア		11:55～12:45	16歳以上	12,870円	13回	15名