

2025年1月～3月 フロア定期教室 空き枠一覧

12/26(木)9:30～入金受付開始

2024/12/18 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
★	かんたんエアロ9	月	09:00～09:50	16歳以上	8,910円	9回
	【初級】健康法【高】		10:00～10:50	60歳以上	4,050円	9回
8	オリジナルヨガ		11:00～11:50	16歳以上	8,910円	9回
5	エアロ&コンディショニング		12:00～12:50	16歳以上	8,910円	9回
★	ピラティス		13:00～13:50	16歳以上	8,910円	9回
1	バレトン(女性限定)		19:00～19:50	16歳以上	8,910円	9回
2	ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00	16歳以上	8,910円	9回
8	ヨガ	火	09:00～9:50	16歳以上	9,900円	10回
5	オリジナルヨガ10		10:00～10:50	16歳以上	9,900円	10回
★	オリジナルダンス		11:00～11:50	16歳以上	9,900円	10回
5	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00～12:50	60歳以上	4,500円	10回
★	ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	16歳以上	9,900円	10回
5	成人バレエ(初級女性)		18:45～19:55	中学生以上	12,100円	10回
★	オリジナルヨガ20		20:10～21:00	16歳以上	9,900円	10回
1	かんたんステップ☆	水	09:00～09:50	16歳以上	10,890円	11回
★	かんたんエアロ☆		10:00～10:50	16歳以上	10,890円	11回
★	ヨガ		11:00～12:00	16歳以上	10,890円	11回
	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
9	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
4	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
7	ボディシェイプ		12:10～13:00	16歳以上	8,910円	9回
★	骨盤エクササイズ		13:10～14:00	16歳以上	8,910円	9回
★	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
7	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
★	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
2	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	10,890円	11回
	格闘技シェイプ		14:10～15:00	16歳以上	10,890円	11回
★	リラックス・ヨガ		15:15～16:15	16歳以上	10,890円	11回
7	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	
3	ヨガ	日	09:00～10:00	16歳以上	9,900円	10回
3	ボディシェイプ		10:10～11:00	16歳以上	9,900円	10回
★	ボクシングシェイプ		11:10～12:00	16歳以上	9,900円	10回
★	アロマストレッチ		12:10～13:00	16歳以上	9,900円	10回
★	健康いきいき体操		13:10～14:00	16歳以上	9,900円	10回
★	ファットバーンシェイプ		14:10～15:10	16歳以上	9,900円	10回
★	初めてのピラティス		15:30～16:30	16歳以上	9,900円	10回
7	ZUMBA		16:40～17:30	16歳以上	9,900円	10回

2025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
1	たっぷり燃焼水中運動	月	10:55～11:45	16歳以上	8,910円	9回
	膝腰痛予防改善運動		12:55～13:45	中高齢者	8,910円	9回
5	元気の出るアクア		19:55～20:45	16歳以上	8,910円	9回
	アクアシルバー【高】	火	9:40～10:30	60歳以上	4,500円	10回
3	アクアビクス		10:40～11:30	16歳以上	9,900円	10回
3	リフレッシュ・ウォーキング		13:55～14:45	16歳以上	9,900円	10回
9	水中運動		18:55～19:45	16歳以上	9,900円	10回
	のんびり水中運動【高】	水	9:55～10:45	60歳以上	4,950円	11回
	アクアビクス		12:55～13:45	16歳以上	10,890円	11回
	アクアビクス	木	13:55～14:45	16歳以上	8,910円	9回
6	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
	脂肪燃焼系アクア		10:05～10:55	16歳以上	10,890円	11回
7	ちょっと燃焼系水中運動	土	11:05～11:55	16歳以上	10,890円	11回
	はつらつ燃焼系水中運動		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