

4～6月分教室

再募集クラス一覧

3/15(土)10:00～フロントにて
3/15(土)13:00～電話にて
先着順受付

○→余裕あり
△→若干名

- 先着順受付のため、すでに定員となっている場合もございます。
- 受講料金の他に毎回施設利用料がかかります。
高校生以上 730円 / 中学生以下は370円

月曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	ヨガ	9:45	5,500円	○
	すっきりお腹	12:15	5,500円	△
	ファイティングサーキット	20:00	5,500円	○
65歳以上	シニア水中ウォーキング	12:15	5,500円	△
	シニアトレーニング	15:00	5,500円	△
水泳	レディース（クロール・背泳ぎ）	11:00	5,500円	○
	レディース（平泳ぎ）	11:00	5,500円	△
	スイマーズ（クロール）	19:30	5,500円	○
アクア	アクアで減らす体脂肪	10:15	5,500円	○
	脂肪燃焼アクア	13:15	5,500円	△
特別教室	血管ケア体操（リラクゼーションルーム）	13:30	5,500円	残り1名
	ひざ・腰痛ケア体操（90分/スタジオ・プール）	13:45	7,150円	△

火曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	シンプルエアロ	9:45	5,500円	○
	太極拳	11:00	5,500円	○
	ヨガ	13:30	5,500円	△
	ZUMBAゴールド(45分)	14:45	5,170円	△
	ピラティス	20:00	5,500円	○
65歳以上	シニアトレーニング	12:15	5,500円	○
	シニア水中ウォーキング	10:15	5,500円	○
	シニア水泳（クロールと背泳ぎ）	13:15	5,500円	△
	シニア水泳（クロール）	13:15	5,500円	○
水泳	レディース（クロール）	11:00	5,500円	△
	スイマーズ（クロール&背泳ぎ）	19:30	5,500円	○
アクア	健康水中ウォーキング	12:15	5,500円	○
	アクアで減らす体脂肪	19:00	5,500円	○
ホット	ホットシェイプヨガ	20:00	9,900円	△

水曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	すっきりお腹	9:45	5,500円	○
	フラエクササイズ	12:30	5,500円	○
	健康体操	14:00	5,500円	残り1名
	リンパマッサージヨガ (75分)	15:30	6,600円	○
	パンチ&キック (45分)	19:00	5,170円	○
	ヨガ	20:00	5,500円	○
水泳	スイマーズ (平泳ぎ)	19:30	5,500円	△
アクア	健康水中ウォーキング	10:15	5,500円	○
	脂肪燃焼アクア	12:30	5,500円	○
	アクアで減らす体脂肪	14:30	5,500円	○
	コアバランスアクア	19:30	5,500円	○
ホット	ホットシェイプヨガ	18:45	9,900円	○
	ホットピラティス	20:00	9,900円	△

木曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	シンプルエアロ	11:15	5,500円	○
	ボディメイク	12:30	5,500円	△
	ZUMBA®(ズンバ) (45分)	12:45	5,170円	○
	すっきりお腹	19:30	5,500円	○
水泳	レディース (バタフライ)	11:00	5,500円	○
	スイマーズ (バタフライ)	19:30	5,500円	○
アクア	水中らくらく肩腰膝	10:15	5,500円	○
	安心水中歩行 (30分)	11:30	4,620円	○
	アクアZUMBA® (ズンバ)	12:15	5,500円	○
ホット	ホットシェイプヨガ	19:00	9,900円	△
特別教室	いきいき元気シニアライフ (65歳以上/スタジオ/90分)	14:15	7,150円	○
	ぽっこりお腹解消 (アクア) 【昼】	13:15	5,500円	○
	ぽっこりお腹解消 (アクア) 【夜】	19:30	5,500円	○

金曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	フラダンス入門	9:45	5,500円	残り1名
	ZUMBA®(ズンバ・昼)(45分)	11:00	5,170円	○
	コンビネーションエアロ	13:15	5,500円	○
	ヨガ	14:30	5,500円	○
	ZUMBA®(ズンバ・夜)(45分)	18:45	5,170円	○
65歳以上	シニア水泳(クロールと背泳ぎ)	13:15	5,500円	○
	シニア水泳(平泳ぎ)	13:15	5,500円	△
水泳	レディース(クロールと背泳ぎ)	11:00	5,500円	△
	レディース(四泳法)	11:00	5,500円	△
	スイマーズ(四泳法)	19:30	5,500円	○
アクア	脂肪燃焼アクア(朝)	10:15	5,500円	○
	脂肪燃焼アクア(昼)	14:15	5,500円	○
ホット	ホットむくみ解消ヨガ	14:30	9,900円	○
特別教室	関節ケアで姿勢改善	12:15	5,500円	△

土曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	リンパマッサージヨガ(75分)	9:45	6,600円	△
	Hip Hop	11:30	5,500円	○
	ヨガ	15:00	5,500円	○
	すっきりお腹	16:30	5,500円	○
アクア	健康水中ウォーキング	13:15	5,500円	○
ホット	ホットベシックヨガ	14:15	9,900円	残り1名
特別教室	ぽっこりお腹解消(スタジオ)	13:30	5,500円	○

日曜日

	教室名	時間	受講料	空き状況
スタジオ	男のためのトレーニング	9:45	5,500円	○
	エアロサーキット	13:15	5,500円	△
	アロマストレッチ	12:45	5,500円	△
	ボディメイク	13:00	5,500円	△
	ヨガ	14:30	5,500円	○

キッズクラス

	教室名	時間	受講料	空き状況
月	幼児水泳（3歳～未就学児）	15:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）	16:45	8,550円	○
	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	17:45	8,550円	○
火	幼児水泳（3歳～未就学児）	15:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）	16:45	8,550円	○
	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	17:45	8,550円	○
	幼児体育（3歳～未就学児）	16:00	8,550円	○
	児童体育（小学1年生～小学6年生）	17:15	8,550円	○
水	ベビー水泳（6ヶ月～3歳半）	11:15	8,550円	○
	幼児水泳（3歳～未就学児）	15:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）	16:45	8,550円	○
	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	17:45	8,550円	○
木	幼児水泳（3歳～未就学児）	15:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）	16:45	8,550円	○
	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	17:45	8,550円	○
	幼児体育（3歳～未就学児）	16:00	8,550円	○
	児童体育（小学1年生～小学6年生）	17:15	8,550円	○
金	幼児水泳（4歳～未就学児）	15:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）	16:45	8,550円	○
	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	17:45	8,550円	○
	ダンス幼児（3歳～未就学児）	16:00	8,550円	○
	ダンス児童（小学1年～小学6年生）	17:15	8,550円	○
土	ベビー水泳（6ヶ月～3歳半）	12:00	8,550円	○
	幼児水泳（4歳～未就学児）	10:45	8,550円	○
		14:15	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）※水慣れ～クロール・背泳ぎ	9:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）※クロール・背泳ぎ合格者	10:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）※水慣れ～平泳ぎ練習	15:15	8,550円	○
	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	14:15	8,550円	○
日	幼児水泳（3歳～未就学児）	10:45	8,550円	○
	児童水泳①（小学生～中学生）※水慣れ～クロール呼吸・背泳ぎ	9:45	8,550円	○