

4～6月分教室

再募集クラス一覧

電話での申し込みも行っております。
お気軽にお問合せください。
電話：046-822-4411

○→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 | 残り1名 |
| 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 | × |
| | 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 | ○ |
| 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 | ○ |
| | 水中らくらく肩腰膝 | 12:15 | 5,500円 | 残り1名 |
| | 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 | ホットベーシックヨガ 定員となりました。 | 14:15 | 9,900円 | × |
| 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 | 11:15 | 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 | ○ |
| 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 | ○ |