

1月～3月分教室

# 再募集クラス一覧

12/16(火)10:00～フロントのみ  
12/16(火)13:00～電話・フロントにて  
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	○
	ボディメイク	11:00	5,500円	△
	♥ はじめてエアロ(30分)	11:15	4,620円	○
	すっきりお腹	12:15	5,500円	○
	ファイティングサーキット	19:45	5,500円	○
65歳以上	♥ シニアトレーニング	15:00	5,500円	○
	♥ シニア水中ウォーキング	12:15	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(平泳ぎ)	11:00	5,500円	△
	スイマーズ(平泳ぎ)	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	♥ 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	♥ 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	○
65歳以上	♥ シニア水中ウォーキング	10:15	5,500円	△
	♥ シニアトレーニング	12:15	5,500円	○
	♥ シニア水泳(クロール&背泳ぎ)	13:15	5,500円	あと1名
水泳	♥ レディース(クロール)	11:00	5,500円	△
	スイマーズ(バタフライ)	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	○
特別教室	ふわ軽リンパケア&ピラティス	20:00	5,500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	○
	♡ 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 (クロール)	19:30	5,500円	○
アクア	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	♡ ホットベーシックヨガ	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	○
	ZUMBA®(ズンバ) (45分)	12:30	5,170円	○
	ボディメイク	12:30	5,500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 (クロール&背泳ぎ)	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	○
	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	○
	Fip hop(フィット ホップ)(45分)	19:45	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	10:15	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(ヒップホップ)	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	○
特別教室	筋トレ&コンディショニング	13:00	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教室	9:45	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	○
水	ベビー水泳（6ヶ月～3歳半）	11:00	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（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	○
	ダンス幼児（4歳～未就学児）※45分	16:00	8,550円	○
	ダンス児童（小学1年～小学6年生）※45分	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	○