

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	○
		Hip 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	○
日	児童水泳②（小学生～中学生）※平泳ぎ合格者以上	14:15	8,550円	△
	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	○