

4月～6月分教室

# 再募集クラス一覧

3/16(月)10:00～フロントのみ  
 3/16(月)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 0円(市外は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	5,830円	○
		ボディメイク	11:00	5,830円	○
	📖	はじめてエアロ(30分)	11:15	4,950円	あと1名
		すっきりお腹	12:15	5,830円	○
		ファイティングサーキット	19:45	5,830円	○
65歳以上	📖	シニアトレーニング	15:00	5,830円	△
	📖	シニア水中ウォーキング	12:15	5,830円	○
水泳		レディース(クロールと背泳ぎ)	11:00	5,830円	○
		レディース(平泳ぎ)	11:00	5,830円	△
		スイマーズ(平泳ぎ)	19:30	5,830円	○
アクア		ぽっこりお腹解消アクア	10:15	5,830円	○
		脂肪燃焼アクア	13:15	5,830円	○
特別教室	📖	ひざ・腰痛ケア体操(90分/スタジオ・プール)	13:45	7,480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	5,830円	○
	📖	ヨガ	13:30	5,830円	△
	📖	ZUMBAゴールド(45分)	14:45	5,500円	○
リラク		すっきりお腹	12:15	5,830円	○
65歳以上	📖	シニア水中ウォーキング	10:15	5,830円	○
	📖	シニアトレーニング	12:15	5,830円	○
	📖	シニア水泳(クロール)	13:15	5,830円	△
水泳	📖	レディース(クロール)	11:00	5,830円	○
		スイマーズ(バタフライ)	19:30	5,830円	○
アクア	📖	健康水中ウォーキング	12:15	5,830円	○
		アクアで減らす体脂肪	19:00	5,830円	○
ホット		ホットシェイプヨガ	20:00	10,230円	△
特別教室	📖	リンパケア～リラックス～	20:00	5,830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	5,830円	○
	📖 フラエクササイズ	12:30	5,830円	○
	📖 リンパマッサージヨガ (75分)	15:30	6,930円	○
	パンチ&キック (45分)	19:00	5,500円	○
	📖 ヨガ	20:00	5,830円	○
水泳	📖 スイマーズ (クロール)	19:30	5,830円	○
アクア	脂肪燃焼アクア	12:30	5,830円	○
ホット	📖 ホットベーシックヨガ	18:45	10,230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	5,830円	○
	ZUMBA®(ズンバ) (45分)	12:30	5,500円	○
	ボディメイク	12:30	5,830円	△
	すっきりお腹	19:30	5,830円	○
水泳	レディース (バタフライ)	11:00	5,830円	△
	📖 スイマーズ (クロール&背泳ぎ)	19:30	5,830円	○
アクア	📖 水中らくらく肩・腰・膝	10:15	5,830円	○
	📖 安心水中歩行(30分)	11:30	4,950円	○
	アクアZUMBA® (ズンバ)	12:15	5,830円	○
	ぽっこりお腹解消アクア【昼】	13:15	5,830円	○
	ぽっこりお腹解消アクア【夜】	19:30	5,830円	△
ホット	ホットシェイプヨガ	19:00	10,230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	7,480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	5,830円	○
	ZUMBA®(ズンバ・昼)(45分)	11:00	5,500円	○
	REE JAM(リージャム)(45分)	12:00	5,500円	○
	コンビネーションエアロ	13:15	5,830円	○
	📖 ヨガ	14:30	5,830円	○
	ZUMBA®(ズンバ・夜)(45分)	18:45	5,500円	○
	Fip hop(フィット ホップ)(45分)	19:45	5,500円	○
65歳以上	📖 シニア水泳(クロールと背泳ぎ)	13:15	5,830円	○
	シニア水泳(平泳ぎ)	13:15	5,830円	○
水泳	📖 レディース(クロールと背泳ぎ)	11:00	5,830円	△
	レディース(四泳法)	11:00	5,830円	○
	スイマーズ(四泳法)	19:30	5,830円	○
アクア	脂肪燃焼アクア	10:15	5,830円	○
	📖 水中らくらく肩・腰・膝	12:15	5,830円	△
特別教室	📖 関節ケアで姿勢改善	12:15	5,830円	あと1名

## 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	6,930円	△
	Hip Hop(ヒップホップ)	11:30	5,830円	○
	📖 ヨガ	15:00	5,830円	○
	すっきりお腹	16:30	5,830円	○
アクア	📖 健康水中ウォーキング	13:15	5,830円	○
特別教室	筋トレ&コンディショニング	13:00	5,830円	○
ホット	ホットベーシックヨガ	14:15	10,230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	5,830円	○
	📖 アロマストレッチ	12:45	5,830円	△
	ボディメイク	13:00	5,830円	○
	📖 ヨガ	14:30	5,830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	9,540円	○
	児童水泳① (小学生～中学生)	16:45	9,540円	○
	児童水泳② (小学生～中学生) ※平泳ぎ合格者以上	17:45	9,540円	○
火	幼児水泳 (3歳～未就学児)	15:45	9,540円	○
	児童水泳① (小学生～中学生)	16:45	9,540円	○
	児童水泳② (小学生～中学生) ※平泳ぎ合格者以上	17:45	9,540円	○
水	ベビー水泳 (6ヶ月～3歳半)	11:00	9,540円	○
	幼児水泳 (3歳～未就学児)	15:45	9,540円	○
	児童水泳① (小学生～中学生)	16:45	9,540円	○
	児童水泳② (小学生～中学生) ※平泳ぎ合格者以上	17:45	9,540円	○
木	幼児水泳 (3歳～未就学児)	15:45	9,540円	○
	児童水泳① (小学生～中学生)	16:45	9,540円	○
	児童水泳② (小学生～中学生) ※平泳ぎ合格者以上	17:45	9,540円	○
金	幼児水泳 (3歳～未就学児)	15:45	9,540円	○
	児童水泳① (小学生～中学生)	16:45	9,540円	○
	児童水泳② (小学生～中学生) ※平泳ぎ合格者以上	17:45	9,540円	○
	ダンス幼児 (4歳～未就学児) ※45分	16:00	9,540円	○
	ダンス児童 (小学1年～小学6年生) ※45分	17:15	9,540円	○
土	ベビー水泳 (6ヶ月～3歳半)	12:00	9,540円	○
	幼児水泳 (4歳～未就学児)	10:45	9,540円	△
		14:15	9,540円	○
	児童水泳① (小学生～中学生) ※クロール・背泳ぎ合格者	10:45	9,540円	△
	児童水泳① (小学生～中学生) ※水慣れ～平泳ぎ練習	15:15	9,540円	○
	児童水泳② (小学生～中学生) ※平泳ぎ合格者以上	14:15	9,540円	○
日	幼児水泳 (3歳～未就学児)	10:45	9,540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	9,540円	○