

2019年度 第2期(9~12月)定期教室(大人向け) 空状況

○フロア教室

| 曜日 | 場所 | 対象 | 教室名 | 時間 | 空状況 |
|----|-----|----|----------------------|-------------|-----|
| 火 | 研修室 | 大人 | キックボクシングエクササイズ | 11:00~11:55 | 8 |
| | | 大人 | ダンススポーツ(社交ダンス) | 13:00~13:55 | 10 |
| | 体育室 | 大人 | 有酸素&ファンクショナルトレーニング | 20:00~20:55 | 13 |
| | 研修室 | 大人 | 大人の為のバレエ教室(火) | 19:00~19:55 | 6 |
| | | 大人 | マットサイエンスwithヨガ&ピラティス | 20:00~20:55 | 2 |
| 水 | 柔道場 | 大人 | ピラティス | 10:00~10:55 | 3 |
| | 研修室 | 大人 | 太極拳 | 13:00~13:55 | 12 |
| | | 大人 | バランスコンディショニング | 14:00~14:55 | 1 |
| | | 大人 | シェイプキックエクササイズ | 19:00~19:55 | 1 |
| | | 大人 | ペルビック・ストレッチ | 20:00~20:55 | 6 |
| 木 | 柔道場 | 大人 | 産後骨盤エクササイズ | 12:00~12:50 | 13 |
| | 研修室 | 大人 | ハワイアンフラダンス | 13:00~13:55 | 5 |
| | 体育室 | 大人 | 有酸素&コアトレーニング | 20:00~20:55 | 9 |
| | 研修室 | 大人 | シェイプアップヨガ | 19:00~19:55 | 6 |
| | | 大人 | 癒しヨガ | 20:00~20:55 | 10 |
| 金 | 研修室 | 大人 | 大人の為のバレエ教室 | 10:00~10:55 | 2 |
| | | 大人 | 整体ストレッチ | 11:00~11:55 | 4 |
| | 柔道場 | 大人 | 姿勢改善ヨガ | 12:00~12:50 | 14 |
| | | 大人 | リラックスヨガ | 13:00~13:55 | 8 |
| | 剣道場 | 大人 | 初級ラテンエアロ | 19:00~19:55 | 9 |
| | | 大人 | ズンバ | 20:00~20:55 | 6 |

○プール教室(成人水泳について級別の空状況はお問い合わせください)

| 曜日 | 場所 | 対象 | 教室名 | 時間 | 空状況 |
|----|-----|----|--------------|-------------|-----|
| 火 | プール | 大人 | 成人水泳(初・中級) | 11:00~11:50 | 5 |
| | プール | 大人 | 成人水泳(中級) | 19:00~19:50 | 7 |
| 水 | プール | 大人 | 成人水泳(初・中級) | 10:00~10:50 | 6 |
| | プール | 大人 | アクアビクス① | 11:00~11:50 | 11 |
| | プール | 大人 | 成人水泳(初・中級) | 13:00~13:50 | 3 |
| | プール | 大人 | 成人水泳(上級) | 19:00~19:50 | 13 |
| | プール | 大人 | 種目別水泳(背泳ぎ) | 20:00~20:50 | 4 |
| 木 | プール | 大人 | 成人水泳(中・上級) | 10:00~10:50 | 10 |
| | プール | 大人 | 水中ウォーキング | 11:00~11:50 | 2 |
| | プール | 大人 | 成人水泳(中・上級) | 13:00~13:50 | 10 |
| | プール | 大人 | 成人水泳(初・中級) | 19:00~19:50 | 14 |
| 金 | プール | 大人 | アクアビクス② | 11:00~11:50 | 16 |
| | プール | 大人 | 種目別水泳(バタフライ) | 19:00~19:50 | 2 |
| 日 | プール | 大人 | サンデー健康水中運動 | 13:00~13:50 | 12 |

○カルチャー教室

| 曜日 | 場所 | 対象 | 教室名 | 時間 | 空状況 |
|----|-----|-------|-------------|-------------|-----|
| 火 | 会議室 | 大人 | 楽しく健康カラオケ教室 | 13:00~15:00 | 3 |
| 水 | 和室 | 大人 | 着付け教室(初・中級) | 10:00~12:00 | 16 |
| 金 | 和室 | 大人子ども | 津軽三味線教室 | 19:00~21:00 | 9 |