

2020年1月スタート 第3期(1~3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	20
		大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00~13:55	8
	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	1
水	研修室	大人	太極拳	13:00~13:55	10
		大人	バランスコンディショニング	14:00~14:55	3
		大人	シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	5
		大人	ペルビック・ストレッチ	20:00~20:55	9
木	柔道場	大人	産後骨盤エクササイズ	12:00~12:50	15
	研修室	大人	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	6
	体育室	大人	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	13
	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	2
	柔道場	大人	産後ヨガ	12:00~12:50	20
		大人	姿勢改善ヨガ	12:00~12:50	17
		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	10

○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	水中ウォーキング	10:00~10:50	3
	プール	大人	成人水泳(初・中級)	11:00~11:50	4
	プール	大人	成人水泳(中級)	19:00~19:50	8
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	10
	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(平泳ぎ)	20:00~20:50	6
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	6
	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	18
金	プール	大人	成人水泳(初・中級)	10:00~10:50	3
	プール	大人	アクアビクス②	11:00~11:50	17
	プール	大人	成人水泳(初級)	19:00~19:50	1
	プール	大人	種目別水泳(クロール)	19:00~19:50	5
	プール	大人	成人水泳(上級)	20:00~20:50	2
土	プール	大人	健康水中運動	11:00~11:50	3
日	プール	大人	成人水泳(初・中級)	10:00~10:50	1
日	プール	大人	サンデー健康水中運動	13:00~13:50	16

○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	5
水	和室	大人	着付け教室(初・中級)	10:00~12:00	18
金	和室	大人子ども	津軽三味線教室	19:00~21:00	9