

2020年10～12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	身体調整ストレッチ	10:00～10:55	6
		大人	キックボクシングエクササイズ	11:00～11:55	26
		大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00～13:55	11
	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	14
	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	10
水	柔道場	大人	ピラティス	10:00～10:55	11
	研修室	大人	太極拳	13:00～13:55	11
		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	11
		大人	ペルビック・ストレッチ	20:00～20:55	11
木	柔道場	大人	やさしいヨガと呼吸法	9:00～9:40	3
	柔道場	大人	ペルビック・ストレッチ	11:00～11:55	3
	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	14
	研修室	大人	シェイプアップヨガ	19:00～19:55	8
		大人	癒しヨガ	20:00～20:55	14
金	研修室	大人	大人の為のバレエ教室	10:00～10:55	5
		大人	整体ストレッチ	11:00～11:55	6
	柔道場	大人	リラックスヨガ	13:00～13:55	15
	剣道場	大人	初級ラテンエアロ	19:00～19:55	12
		大人	ズンバ	20:00～20:55	7

○プール教室

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	8
	プール	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	5
	プール	大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	11
水	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	8
	プール	大人	アクアビクス①	11:00～11:50	14
	プール	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	6
	プール	大人	成人水泳(上級)	19:00～19:50	17
	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(中級)	10:00～10:50
プール		大人	成人水泳(上級)	10:00～10:50	12
プール		大人	水中ウォーキング	11:00～11:50	9
プール		大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	10
プール		大人	成人水泳(上級)	13:00～13:50	10
プール		大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	9
金	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	5
	プール	大人	アクアビクス②	11:00～11:50	18
	プール	大人	成人水泳(上級)	20:00～20:50	15
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(初級)	10:00～10:50	3
	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	1
	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	8
金	和室	大人子ども	津軽三味線教室	19:00～21:00	12