

## 平成31年度 第1期(4月～7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	1
		大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00～13:55	12
	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	10
	研修室	大人	大人の為のバレエ教室	19:00～19:55	4
水	柔道場	大人	ピラティス	10:00～10:55	6
	研修室	大人	太極拳	13:00～13:55	10
		大人	バランスコア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	7
柔道場	大人	産後骨盤エクササイズ	12:00～12:50	10	
木	研修室	大人	ハワイアンフラダンス	13:00～13:55	1
	体育室	大人	有酸素&コアトレーニング	20:00～20:55	8
	研修室	大人	シェイプアップヨガ	19:00～19:55	7
		大人	癒しヨガ	20:00～20:55	7
	体育室	大人	ラージホール卓球教室(中級)	9:00～11:30	11
金	研修室	大人	大人の為のバレエ教室	10:00～10:55	3
		大人	整体ストレッチ	11:00～11:55	3
	柔道場	大人	産後ヨガ	12:00～12:50	17
		大人	リラックスヨガ	13:00～13:55	6
	研修室	大人	ボディメンテナンス骨盤体操	19:00～19:55	20
		大人	ズンバ	20:00～20:55	4

### ○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	4
	プール	大人	成人水泳(初中級)	13:00～13:50	4
	プール	大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	16
水	プール	大人	成人水泳(初中級)	10:00～10:50	5
	プール	大人	アクアビクス①	11:00～11:50	9
	プール	大人	成人水泳(初中級)	13:00～13:50	3
木	プール	大人	成人水泳(中上級)	10:00～10:50	6
	プール	大人	成人水泳(中上級)	13:00～13:50	8
	プール	大人	成人水泳(初中級)	19:00～19:50	4
金	プール	大人	成人水泳(初中級)	10:00～10:50	4
	プール	大人	アクアビクス②	11:00～11:50	16
	プール	大人	成人水泳(初中級)	13:00～13:50	1
	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(平泳ぎ)	19:00～19:50	4
土	プール	大人	種目別水泳(背泳ぎ)	10:00～10:50	3
	プール	大人	健康水中運動教室	11:00～11:50	2
日	プール	大人	成人水泳(初中級)	10:00～10:50	1
	プール	大人	スポーツ障害・水中運動	13:00～13:50	10

### ○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	健康カラオケ教室	13:00～15:00	6
水	和室	大人	着付け 初級	10:00～12:00	16
金	和室	大人子ども	津軽三味線教室	19:00～21:00	10