

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	11
		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	12
	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	6
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	2
	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	9
	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