

2023年1～3月期定期教室 空状況

○フロア教室

曜日	対象	教室名	時間	空状況
火	大人	身体調整ストレッチ	10:00～10:55	2
	大人	キックボクシングエクササイズ	11:10～12:05	24
	大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00～13:55	11
	子ども	ジュニアトランポリン	17:45～18:45	8
	大人	大人の為のバレエ	19:00～19:55	6
	大人	マットサイエンスwithヨガ & ピラティス	20:10～21:05	2
水	大人	ピラティス	10:00～10:55	7
	大人	ウェーブストレッチ	10:00～10:45	17
	子ども	親子ピクス	11:00～11:50	16
	大人	太極拳	13:00～13:55	6
	大人	シェイプキックエクササイズ	19:00～19:55	12
	大人	ペルビックストレッチ	20:10～21:05	10
木	大人	やさしいヨガと呼吸法	9:00～9:40	6
	大人	ハワイアンフラダンス	13:00～13:55	4
	子ども	キッズバレエ	15:45～16:40	7
	子ども	ジュニアバレエ(低学年)	16:45～17:40	9
	子ども	ジュニアバレエ(高学年)	17:45～18:40	4
	子ども	キッズ体操	15:45～16:45	10
	大人	有酸素&コアトレーニング	20:00～20:55	6
	大人	シェイプアップヨガ	19:00～19:55	7
	大人	ラージボール卓球(中級)	9:00～11:30	2
金	大人	大人の為のバレエ	10:00～10:55	7
	大人	整体ストレッチ	11:05～12:00	3
	大人	バレトン ソール・シンセシス	11:05～12:00	12
	大人	リラックスヨガ	12:00～12:55	13
	大人	初級者卓球	13:00～14:15	4
	大人	中級者卓球	14:15～15:30	2
	子ども	キッズサッカー	15:40～16:40	16
	子ども	ジュニアサッカー低学年	16:50～18:20	12
	子ども	ジュニアサッカー高学年	18:20～19:50	10
	大人	バレトン ソール・シンセシス	19:00～19:50	16
	大人	ZUMBA®	20:00～20:55	7
土	大人	弓道教室	10:00～12:00	10
土	子ども	走り方教室①	9:30～10:20	3
	子ども	走り方教室②	10:30～11:20	3

2023年1～3月期定期教室 空状況

○プール教室

曜日	対象	教室名	時間	空状況
火	大人	水中ウォーキング	10:00～10:50	9
	大人	成人水泳(初級)	13:00～13:50	2
	子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	11
	子ども	キッズ・ジュニア水泳	16:00～16:50	2
	子ども	ジュニア水泳①	17:00～17:50	2
	子ども	ジュニア水泳②	18:00～18:50	18
	大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	9
水	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	9
	大人	アクアビクス	11:00～11:50	14
	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	3
	子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	12
	子ども	キッズ・ジュニア水泳	16:00～16:50	4
	子ども	ジュニア水泳①	17:00～17:50	14
	子ども	ジュニア水泳(上級)	18:00～18:50	12
	大人	種目別水泳(バタフライ)	20:00～20:50	3
木	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	11
	大人	成人水泳(上級)	10:00～10:50	12
	大人	水中ウォーキング	11:00～11:50	7
	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	7
	大人	成人水泳(上級)	13:00～13:50	16
	大人	種目別(平泳ぎ)	14:00～14:50	5
	子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	5
	子ども	キッズ・ジュニア水泳	16:00～16:50	4
	子ども	ジュニア水泳①	17:00～17:50	7
	大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	7
金	大人	アクアビクス	11:00～11:50	20
	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	1
	子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	12
	子ども	ジュニア水泳①	17:00～17:50	3
	子ども	ジュニア水泳(上級)	18:00～18:50	10
	大人	成人水泳(初級)	19:00～19:50	5
	大人	成人水泳(上級)	20:00～20:50	16
土	大人	種目別水泳(クロール)	10:00～10:50	3
	子ども	キッズ水泳	14:00～14:50	9
	子ども	ジュニア水泳①	16:00～16:50	6
日	大人	成人水泳(初級)	10:00～10:50	3
	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	4
	子ども	キッズ水泳	11:00～11:50	11
	子ども	ジュニア水泳①	12:00～12:50	10
	大人	サンデー健康水中運動	13:00～13:50	12

2023年1～3月期定期教室 空状況

○カルチャー教室

曜日	対象	教室名	時間	空状況
火	大人	らくらくピアノ	10:30～12:00	4
火	大人	健康カラオケ教室	13:00～15:00	7
金	大人子ども	津軽三味線教室	19:00～21:00	10