

## 2025年9～12月期定期教室 空状況

○フロア教室 火曜・水曜・木曜

| 曜日 | 対象  | 教室名                  | 時間          | 空状況 |
|----|-----|----------------------|-------------|-----|
| 火  | 大人  | キックボクシングエクササイズ       | 11:10～12:05 | 17  |
|    | 大人  | ダンススポーツ(社交ダンス)       | 13:00～13:55 | 16  |
|    | 子ども | キッズ体操                | 15:45～16:45 | 18  |
|    | 子ども | ジュニア体操               | 16:45～17:45 | 15  |
|    | 子ども | キッズ・ジュニアトランポリン       | 16:30～17:30 | 1   |
|    | 子ども | ジュニアトランポリン           | 17:45～18:45 | 2   |
|    | 大人  | 大人の為のバレエ             | 19:00～19:55 | 1   |
| 水  | 大人  | ピラティス                | 10:00～10:55 | 4   |
|    | 大人  | セルフケア&コンディショニング      | 9:50～10:40  | 18  |
|    | 子ども | よちよち親子体操             | 11:00～11:50 | 16  |
|    | 大人  | バランスコンディショニング®ストレッチ  | 12:50～14:30 | 11  |
|    | 大人  | 太極拳                  | 13:00～13:55 | 5   |
|    | 大人  | バランスコンディショニング®チェア    | 14:10～15:05 | 7   |
|    | 子ども | キッズストリートダンス          | 15:50～16:45 | 7   |
|    | 子ども | ジュニアストリートダンス         | 16:50～17:45 | 12  |
|    | 子ども | ジュニアストリートダンス         | 17:50～18:45 | 11  |
|    | 大人  | シェイプキックエクササイズ        | 19:00～19:55 | 6   |
|    | 大人  | ペルビックストレッチ           | 20:10～21:05 | 8   |
| 木  | 大人  | やさしいヨガと呼吸法           | 9:00～9:40   | 4   |
|    | 大人  | ハワイアンフラダンス           | 13:00～13:55 | 5   |
|    | 大人  | マットサイエンスwithヨガ&ピラティス | 10:00～10:50 | 21  |
|    | 大人  | バランスコンディショニング®チェア    | 12:00～12:50 | 19  |
|    | 子ども | キッズバレエ               | 15:45～16:40 | 3   |
|    | 子ども | ジュニアバレエ(低学年)         | 16:45～17:40 | 7   |
|    | 子ども | ジュニアバレエ(高学年)         | 17:45～18:40 | 7   |
|    | 子ども | キッズ体操                | 15:45～16:45 | 15  |
|    | 子ども | ジュニア体操               | 16:45～17:45 | 6   |
|    | 大人  | 有酸素&コアトレーニング         | 20:00～20:55 | 9   |
|    | 大人  | シェイプアップヨガ            | 19:00～19:55 | 5   |
|    | 大人  | ラージボール卓球(中級)         | 9:00～11:30  | 5   |

## 2025年9～12月期定期教室 空状況

○フロア教室 金曜・土曜

| 曜日 | 対象  | 教室名            | 時間          | 空状況 |
|----|-----|----------------|-------------|-----|
| 金  | 大人  | 有酸素&かんたん筋トレ    | 10:00～10:55 | 1   |
|    | 大人  | 大人の為のバレエ       | 10:00～10:55 | 5   |
|    | 大人  | 整体ストレッチ        | 11:05～12:00 | 9   |
|    | 大人  | バレトン ソール・シンセシス | 11:05～12:00 | 15  |
|    | 大人  | リラックスヨガ        | 12:15～13:10 | 11  |
|    | 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 | 13  |
|    | 子ども | ジュニアサッカー高学年    | 18:20～19:50 | 14  |
|    | 子ども | バドミントン小学生      | 17:00～17:50 | 18  |
|    | 大人  | バレトン ソール・シンセシス | 19:00～19:50 | 12  |
|    | 大人  | ZUMBA®         | 20:00～20:55 | 18  |
| 土  | 子ども | 走り方教室①         | 9:30～10:20  | 19  |
|    | 子ども | 走り方教室②         | 10:30～11:20 | 9   |

## 2025年9～12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 | 4   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 11:00～11:50 | 1   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 19:00～19:50 | 11  |
| 水  | 大人 | 成人水泳(初級)     | 10:00～10:50 | 4   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 2   |
|    | 大人 | アクアビクス       | 11:00～11:50 | 10  |
|    | 大人 | 成人水泳(初級)     | 13:00～13:50 | 2   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 13:00～13:50 | 6   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 20:00～20:50 | 7   |
| 木  | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 9   |
|    | 大人 | 成人水泳(上級)     | 10:00～10:50 | 6   |
|    | 大人 | 水中ウォーキング     | 11:00～11:50 | 8   |
|    | 大人 | クロール専科       | 12:00～12:50 | 1   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 13:00～13:50 | 5   |
|    | 大人 | 成人水泳(上級)     | 13:00～13:50 | 7   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 19:00～19:50 | 9   |
| 金  | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 3   |
|    | 大人 | アクアビクス       | 11:00～11:50 | 12  |
|    | 大人 | アクアコンディショニング | 12:00～12:50 | 11  |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 13:00～13:50 | 4   |
|    | 大人 | 成人水泳(上級)     | 20:00～20:50 | 9   |
| 土  | 大人 | 種目別水泳        | 10:00～10:50 | 3   |
|    | 大人 | 健康水中運動②      | 12:00～12:50 | 13  |
| 日  | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 4   |
|    | 大人 | サンデー健康水中運動   | 13:00～13:50 | 13  |
|    | 大人 | 成人水泳(初級)     | 17:00～17:50 | 7   |

## 2025年9～12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 | 8   |
| 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 | 16  |