

## 2026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	3
	大人	キックボクシングエクササイズ	11:10～12:05	18
	大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00～13:55	14
	子ども	ジュニアトランポリン	17:45～18:45	1
	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	5
	大人	セルフケア&コンディショニング	9:50～10:40	17
	子ども	よちよち親子体操	11:00～11:50	18
	大人	太極拳	13:00～13:55	4
	大人	バランスコンディショニング®チェア	14:10～15:05	6
	子ども	キッズストリートダンス	15:50～16:45	3
	子ども	ジュニアストリートダンス	16:50～17:45	12
	大人	シェイプキックエクササイズ	19:00～19:55	3
	大人	ペルビックストレッチ	20:10～21:05	9
木	大人	ハワイアンフラダンス	13:00～13:55	3
	子ども	キッズバレエ	15:45～16:40	4
	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	8
	子ども	キッズ体操	15:45～16:45	14
	子ども	ジュニア体操	16:45～17:45	11
	大人	有酸素&コアトレーニング	20:00～20:55	16
	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
金	大人	大人の為のバレエ	10:00～10:55	4
	大人	整体ストレッチ	11:05～12:00	10
	大人	バレトン ソール・シンセシス	11:05～12:00	13
	大人	リラックスヨガ	12:15～13:10	10
	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	17
	子ども	ジュニアサッカー低学年	16:50～18:20	11
	子ども	ジュニアサッカー高学年	18:20～19:50	14
	大人	バレトン ソール・シンセシス	19:00～19:50	13
	大人	ZUMBA®	20:00～20:55	21
土	大人	弓道教室	10:00～12:00	5
	子ども	走り方教室①	9:30～10:20	11
	子ども	走り方教室②	10:30～11:20	8

## 2026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	5
	大人	成人水泳(初級)	11:00～11:50	3
	大人	成人水泳(初級)	13:00～13:50	3
	大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	12
水	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	2
	大人	アクアビクス	11:00～11:50	13
	大人	成人水泳(初級)	13:00～13:50	3
	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	5
	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	12
	大人	成人水泳(上級)	10:00～10:50	4
	大人	水中ウォーキング	11:00～11:50	6
	大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	3
	大人	成人水泳(上級)	13:00～13:50	5
	大人	種目別	14:00～14:50	7
	大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	8
金	大人	成人水泳(初級)	10:00～10:50	1
	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	13
	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	1
	大人	成人水泳(上級)	20:00～20:50	11
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	15
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	15
	大人	成人水泳(初級)	17:00～17:50	1

## 2026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	8
火	大人	健康カラオケ教室	13:00～15:00	5
金	大人子ども	津軽三味線教室	19:00～21:00	15