

第1期(25年4月～9月)

随時募集対象教室(5/22現在)



大人スポーツ教室

| NO  | 対象教室名                |   | 日時          | 補足事項        |
|-----|----------------------|---|-------------|-------------|
| 101 | あさヨガ                 | 月 | 9:00～9:45   | 定員のため、受付対象外 |
| 102 | ママヨガ                 |   | 10:00～10:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 103 | モーニング フラ             |   | 11:15～12:00 |             |
| 104 | やさしいピラティス            |   | 18:00～18:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 105 | ビューティーピラティス          |   | 19:00～19:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 106 | バレトン                 |   | 20:00～20:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 107 | 女性のためのヨーガ<br>※女性限定教室 |   | 18:50～19:35 | 定員のため、受付対象外 |
| 108 | やさしい月の礼拝<br>夜ヨガ      |   | 20:15～21:00 |             |
| 109 | 音楽ヨガ                 | 火 | 8:45～9:30   | 定員のため、受付対象外 |
| 110 | 脂肪燃焼エアロ              |   | 10:00～10:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 111 | 音楽ピラティス              |   | 11:15～12:00 | 定員のため、受付対象外 |
| 112 | フローヨガ                |   | 12:15～13:00 |             |
| 113 | 巡らせ経絡ヨーガ             |   | 18:30～19:15 | 定員のため、受付対象外 |
| 114 | ホクシングエクササイズ・火        |   | 19:35～20:20 |             |
| 115 | 健康気功                 | 水 | 9:15～10:00  |             |
| 116 | ノルディックウォーキング         |   | 9:30～10:30  |             |
| 117 | nani Aloha           |   | 10:30～11:15 |             |
| 118 | サーキットトレーニング          |   | 11:30～12:15 |             |
| 119 | リズムエアロ&ストレッチ         |   | 13:00～13:45 |             |
| 120 | やさしいはつらつトレーニング①      |   | 15:00～15:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 121 | やさしいはつらつトレーニング②      |   | 16:00～16:45 | のこりわずか      |
| 122 | パワー気功                |   | 18:30～19:15 | 定員のため、受付対象外 |
| 123 | 楊式八十五式太極拳            |   | 19:30～20:15 | 定員のため、受付対象外 |
| 124 | 背骨コンディショニング          | 木 | 11:00～11:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 125 | ピラティス                |   | 12:45～13:30 | 定員のため、受付対象外 |
| 126 | アロマヨガ                |   | 13:45～14:30 |             |
| 127 | フラメンコdeボディメイク        |   | 18:40～19:25 | のこりわずか      |
| 128 | ホクシングエクササイズ・木        |   | 19:30～20:15 |             |
| 129 | Night Aloha          |   | 20:00～20:45 |             |
| 130 | おはようヨーガ①             | 金 | 9:15～10:00  | 定員のため、受付対象外 |
| 131 | おはようヨーガ②             |   | 10:10～10:55 | のこりわずか      |
| 132 | 燃焼エクササイズ             |   | 11:15～12:00 | 定員のため、受付対象外 |
| 133 | 燃焼エクササイズ・ライト         |   | 12:15～13:00 |             |
| 134 | 整えヨーガ①               | 日 | 14:00～14:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 135 | 整えヨーガ②               |   | 15:00～15:45 | 定員のため、受付対象外 |



大人スイミングスクール

| NO  | 教室名                    | 日時 |             | 補足事項        |
|-----|------------------------|----|-------------|-------------|
| 201 | レディーススイム初級<br>※女性限定教室  | 月  | 10:05～10:50 | 定員のため、受付対象外 |
| 202 | レディーススイム中上級<br>※女性限定教室 |    | 11:05～11:50 | 定員のため、受付対象外 |
| 203 | 成人スイミング初中級(火)          | 火  | 19:05～19:50 | 定員のため、受付対象外 |
| 204 | 成人スイミング中上級(火)          |    | 20:05～20:50 | 定員のため、受付対象外 |
| 205 | クロール背泳ぎ習得コース           | 木  | 19:05～19:50 | 定員のため、受付対象外 |
| 206 | バタフライ習得コース             |    | 20:05～20:50 | 定員のため、受付対象外 |
| 207 | かんたんアクア(金)             | 金  | 11:00～11:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 208 | レベルアップモーニング            | 土  | 9:05～9:50   | 定員のため、受付対象外 |
| 209 | かんたんアクア                |    | 10:00～10:45 | 定員のため、受付対象外 |



子どもスポーツ教室

| NO  | 対象教室名                         | 日時 |             | 補足事項        |
|-----|-------------------------------|----|-------------|-------------|
| 301 | ボールでチャレンジ<br>キッズ              | 月  | 15:15～16:00 |             |
| 302 | ボールでチャレンジ<br>ジュニア             |    | 16:15～17:00 |             |
| 303 | 親子ハワイアンソニックC<br>(火)1歳半～未就園児   | 火  | 10:00～10:45 |             |
| 304 | 親子ハワイアンソニックC<br>(火)生後6ヶ月～11ヶ月 |    | 11:00～11:45 | のこりわずか      |
| 305 | 親子ハワイアンソニックD<br>(火)1歳～1歳5ヶ月   |    | 11:00～11:45 |             |
| 306 | ジュニアヒップホップ火                   |    | 17:30～18:15 | のこりわずか      |
| 307 | 親子ハワイアンソニックA<br>(水)1歳半～未就園児   | 水  | 10:00～10:45 | のこりわずか      |
| 308 | 親子ハワイアンソニックB<br>(水)1歳半～未就園児   |    | 10:00～10:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 309 | 親子ハワイアンソニックA<br>(水)生後6ヶ月～11ヶ月 |    | 11:00～11:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 310 | 親子ハワイアンソニックB<br>(水)1歳～1歳5ヶ月   |    | 11:00～11:45 |             |
| 311 | ジュニアヒップホップ木①                  | 木  | 17:30～18:15 |             |
| 312 | ジュニアヒップホップ木②                  |    | 18:30～19:15 |             |
| 313 | キッズ空手                         | 金  | 15:00～15:45 |             |
| 314 | ジュニア空手                        |    | 16:00～16:45 |             |

