

運動教室 タイムスケジュール

第2・第4月曜日は休館日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30							
10:00		9:45~10:45 ベビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳	9:30~10:30 ヨガ	9:30~10:30 いきいき コンディショニング	9:30~10:30 ヨガ入門	9:30~10:30 チアダンス
11:00						【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 ※予約制(無料)	
11:30	11:15~12:15 カラダ メンテナンス①	11:15~12:15 ピラティス 入門	11:15~12:15 ベビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティス	11:15~12:15 ボディコンバット テック+45		11:00~12:00 ボディパンプ
12:00							
12:30						12:00~13:00 フラダンス	
13:00	12:45~13:45 カラダ メンテナンス②	12:30~13:30 踏み台 エクササイズ	12:45~13:45 ボディバランス テック+45	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門		12:30~13:30 ボディ バランス
14:00						13:15~14:15 ボディ コンバット	
14:30	14:30~15:30 太極拳	13:45~14:45 ヨガ入門	14:05~15:05 初級者向け エアロビクス	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA®		14:15~15:15 ボディジャム
15:00						14:40~15:40 ボディ バランス	
16:00		15:15~16:15 フラダンス	15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス	15:15~16:15 いきいき コンディショニング	15:50~16:50 初級者向け エアロビクス	15:45~16:45 ボディ コンバット
17:00	16:45~17:30 リズム トレーニング 幼児			16:45~17:30 アスレチック トレーニング 幼児	16:45~17:30 リズム トレーニング 幼児		
18:00	17:45~18:45 リズム トレーニング 小学生				17:45~18:45 リズム トレーニング 小学生		
19:00							
19:30	19:15~20:15 ヨガ	18:30~19:30 ピラティス 入門	18:30~19:30 ステップ エクササイズ	19:00~19:45 エクストリーム X55	19:15~20:15 ZUMBA®		
20:00		19:45~20:45 ボディ バランス	19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック			
21:00		21:00~21:45 ZUMBA®45	21:00~21:45 ボディ パンプ45	21:00~21:45 ボディ コンバット45	20:30~21:30 ボディパンプ		
22:00							

- 親子教室
10回7,700円
5回3,850円
- 1回単位の教室
(ワンコイン500円)
- コース型教室
5回7,700円
- コース型教室
10回6,600円
1回940円
- コース型教室
10回7,700円
5回3,850円
1回940円
- 子ども教室(毎月申込)
月1回~5回
1,100円~5,500円
※料金は開催回数により変更
シューズ不要