


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 ZUMBA® | 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 キッズダンス |
| 11:00 | | | | | | [第2・4土曜日] 10:45~11:45 親子体操 ※予約制(無料) | |
| 12:00 | 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 | | |
| 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 | 12:00~13:00 フラダンス | 12:30~13:30 ボディ バランス |
| 14:00 | | 13:45~14:45 ヨガ入門 | 14:05~15:05 踏み台 エクササイズ | 14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ | 14:00~15:00 ZUMBA® | 13:15~14:15 ボディ コンバット | |
| 15:00 | 14:30~15:30 太極拳 | | | | | 14:40~15:40 ボディ バランス | 14:15~15:15 ボディジャム |
| 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 | | 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 | | | |
| 20:00 | 19:15~20:15 ヨガ | 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 | 19:15~20:15 ZUMBA® | | |
| 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