

火曜モーニング

④ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 7月4.11.25日
 8月1.8.22.29日
 9月5.12.26日
 ★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

水曜モーニング

④ 10:00~10:50 ③
 ●定員→45名
 ●日程
 7月5.12.19.26日
 8月2.9.23.30日
 9月6.13.20.27日
 ★最も運動量の多いクラス。しっかりと汗をかきたい人にオススメ!

木曜タイム

④ 11:00~11:50 ②
 ●定員→60名
 ●日程
 7月6.13.20.27日
 8月3.10.24.31日
 9月7.14.21.28日
 ★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロビクスをする方にオススメ!

金曜モーニング

④ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 7月7.14.21.28日
 8月4.18.25日
 9月1.8.15.22.29日
 ★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

ZUMBA19

④ 19:00~19:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 7月4.11.25日
 8月1.8.22.29日
 9月5.12.26日
 ★19時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA9

④ 9:00~9:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 7月5.12.19.26日
 8月2.9.23.30日
 9月6.13.20.27日
 ★9時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA10

④ 10:00~10:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 7月1.8.15.22.29日
 8月5.19.26日
 9月2.9.16.30日
 ★10時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!



リフレッシュヨガ

④ 10:00~10:50 ③
 ●定員→60名
 ●日程
 7月4.11.25日
 8月1.8.15.22.29日
 9月5.12.26日
 ★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

フィットネスヨガ

④ 11:00~11:50 ③
 ●定員→65名
 ●日程
 7月5.12.19.26日
 8月2.9.23.30日
 9月6.13.20.27日
 ★ヨガを初めてする方にオススメ!

からだスッキリヨガ

④ 9:00~9:50 研
 ●定員→20名
 ●日程
 7月6.20.27日
 8月3.10.24.31日
 9月7.14.21.28日
 ★筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス!心身ともにスッキリ!

マインドフルネス系ヨガ

④ 10:00~10:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 7月7.14.21.28日
 8月4.18.25日
 9月1.8.15.22日
 ★リラックスしながら行います。初めての方にオススメ!

バスケットボール・タイム

④ 19:00~20:45 ①
 ●定員→50名
 ●日程
 7月4.11.25日
 8月1.8.22.29日
 9月5.12.26日

バレーボール・タイム

④ 19:00~20:45 ①
 ●定員→42名
 ●日程
 7月7.14.21.28日
 8月4.18.25日
 9月1.8.15.22.29日

太極拳タイム

④ 13:00~14:00 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 7月4.11.25日
 8月1.8.22.29日
 9月5.12.26日

ちょこっとエクササイズ

④ 14:10~14:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 7月4.11.25日
 8月1.8.22.29日
 9月5.12.26日

ポテコンバット45

LES MILLS

④ 9:00~9:45 ③ ④ 12:00~12:45 ② ④ 20:00~20:45 ③
 ●定員→40名 ●定員→40名 ●定員→40名
 ●日程 ●日程 ●日程
 7月1.8.15.22.29日 7月5.12.19.26日 7月11.25日
 8月5.19.26日 8月2.9.23.30日 8月8.22日
 9月2.9.16.30日 9月6.13.20.27日 9月12.26日

教室開催場所

①: 第1体育室
 ②: 第2体育室
 ③: 第3体育室
 研: 研修室