

## 2025年4～7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 | 15  |
|    | 大人  | ダンススポーツ(社交ダンス)    | 13:00～13:55 | 16  |
|    | 子ども | キッズ・ジュニアトランポリン    | 16:30～17:30 | 1   |
|    | 子ども | ジュニアトランポリン        | 17:45～18:45 | 3   |
|    | 大人  | 大人の為のバレエ          | 19:00～19:55 | 5   |
| 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  | 15  |
|    | 子ども | よちよち親子体操          | 11:00～11:50 | 19  |
|    | 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 | 12  |
|    | 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 | 8   |
|    | 大人  | ペルビックストレッチ        | 20:10～21:05 | 7   |
| 木  | 子ども | キッズバレエ            | 15:45～16:40 | 7   |
|    | 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 | 7   |
|    | 子ども | キッズ体操             | 15:45～16:45 | 19  |
|    | 子ども | ジュニア体操            | 16:45～17:45 | 10  |
|    | 大人  | 有酸素&コアトレーニング      | 20:00～20:55 | 10  |
|    | 大人  | シェイプアップヨガ         | 19:00～19:55 | 6   |
|    | 大人  | ラージボール卓球(中級)      | 9:00～11:30  | 4   |
| 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 | 11  |
|    | 大人  | リラックスヨガ           | 12:00～12:55 | 13  |
|    | 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 | 18  |
|    | 子ども | ジュニアサッカー低学年       | 16:50～18:20 | 9   |
|    | 子ども | ジュニアサッカー高学年       | 18:20～19:50 | 10  |
|    | 子ども | バドミントン小学生         | 17:00～17:50 | 19  |
|    | 大人  | バレトン ソール・シンセシス    | 19:00～19:50 | 11  |
|    | 大人  | ZUMBA®            | 20:00～20:55 | 16  |
| 土  | 子ども | 走り方教室①            | 9:30～10:20  | 14  |
|    | 子ども | 走り方教室②            | 10:30～11:20 | 6   |

## 2025年4～7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 | 7   |
|    | 大人 | 成人水泳(初級)     | 13:00～13:50 | 1   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 19:00～19:50 | 10  |
| 水  | 大人 | 成人水泳(初級)     | 10:00～10:50 | 2   |
|    | 大人 | アクアビクス       | 11:00～11:50 | 12  |
|    | 大人 | 成人水泳(初級)     | 13:00～13:50 | 1   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 13:00～13:50 | 10  |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 20:00～20:50 | 3   |
| 木  | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 9   |
|    | 大人 | 成人水泳(上級)     | 10:00～10:50 | 6   |
|    | 大人 | 水中ウォーキング     | 11:00～11:50 | 14  |
|    | 大人 | 種目別水泳        | 12:00～12:50 | 3   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 13:00～13:50 | 6   |
|    | 大人 | 成人水泳(上級)     | 13:00～13:50 | 7   |
|    | 大人 | 種目別          | 14:00～14:50 | 1   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 19:00～19:50 | 7   |
| 金  | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 1   |
|    | 大人 | アクアビクス       | 11:00～11:50 | 11  |
|    | 大人 | アクアコンディショニング | 12:00～12:50 | 8   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 13:00～13:50 | 4   |
|    | 大人 | 成人水泳(上級)     | 20:00～20:50 | 10  |
| 土  | 大人 | 種目別水泳        | 10:00～10:50 | 3   |
| 日  | 大人 | 成人水泳(初級)     | 10:00～10:50 | 4   |
|    | 大人 | 成人水泳(中級)     | 10:00～10:50 | 2   |
|    | 大人 | サンデー健康水中運動   | 13:00～13:50 | 13  |
|    | 大人 | 成人水泳(初級)     | 17:00～17:50 | 8   |

## 2025年4～7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 | 9   |
| 火  | 大人    | 健康カラオケ教室 | 13:00～15:00 | 6   |
| 金  | 大人子ども | 津軽三味線教室  | 19:00～21:00 | 16  |