

# 2021年 通年教室 空き状況 12/1更新

空き状況は12月1日（水）現在

対象	曜日	番号	教室名	時間	定員	空き状況（数値は定員までの申込可能人数）										内容	レベル	一般会費	会員会費
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
フロア	火	T01	(火) 50歳からの貯筋体操	9:10~10:10	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全身の筋力トレーニングで筋肉を鍛えます。 笑顔で楽しく運動できる50歳以上の方が対象の教室です。	♪	¥4,000	¥3,600
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
						21	22	23	24										
水	T03	シニア球技	9:15~10:45	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	卓球やショートテニスなど様々な球技に挑戦します。 みんなで楽しく身体を動かしましょう。	★	¥5,200	¥4,800		
					1	2	3	4	5										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
木	T09	ステップ&エアロ	9:45~10:45	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	エアロビクスとステップ台を組み合わせた踏み台昇降運動。 しっかり動いてシェイプアップ!!	★★	¥4,000	¥3,600	
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
					21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
金	T10	(金) 50歳からの貯筋体操	10:00~11:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全身の筋力トレーニングで筋肉を鍛えます。 笑顔で楽しく運動できる50歳以上の方が対象の教室です。	♪	¥4,000	¥3,600	
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
					21	22	23	24											
月	T11	ミニサッカー初級	15:30~16:40	20	1										小学1・2年生レベル。ボールの扱いなどを基礎から学びます。 初心者大歓迎!!	♪	¥5,200	¥4,800	
					1	2	3												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
水	T12	ミニサッカー中級	16:50~18:05	20	1	2	3								小学3・4年生レベル。 基本技術の向上や試合の中で各ポジションの動きを学びます。	♪	¥5,200	¥4,800	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
プール	木	T15	ジュニアアドバンス	18:30~19:25 17:00~17:55	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	入会条件は週2回通え、認定第2級以上泳げるお子様が対象となります。 入会時には泳力チェックをさせていただきます。	★★★	¥8,000	¥7,200	
						1	2	3	4	5	6	7	8	9					
						1	2	3	4	5	6	7	8	9					
						1	2	3	4	5	6	7	8	9					
						1	2	3	4	5	6	7	8	9					
						1	2	3	4	5	6	7	8	9					
						1	2	3	4	5	6	7	8	9					
月	T16	成人水泳10:00~	10:00~10:55	24	1	2	3	4	5	6					初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	****	¥3,000	¥2,700	
					1	2	3	4											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
水	T17	すっきりウォーキング	14:00~14:55	16	1	2	3	4							水中でのウォーキングを中心に、心も身体もすっきり!!	★	¥3,000	¥2,700	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
木	T18	さわやかウォーキング	9:30~10:25	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ウォーキングや簡単なトレーニングを行い、朝からさわやか気分!	★	¥4,000	¥3,600		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9						
水	T19	親子水中運動	10:30~11:25	15組	1	2	3								プールの中ですべり台やトンネルぐりぐり親子のスキンシップの場にも最適です。	♪	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5	6									
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
木	T20	アクアシェイプ	13:00~13:55	20	1	2	3	4	5	6					水中でウォーキングやトレーニングを行います。 楽しくシェイプアップ目指しましょう!	★★	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					11	12	13	14											
月	T21	ボディメイクアクアピクス	19:00~19:55	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中でウォーキングやトレーニング・アクアダンスを行います。 美BODYを目指しましょう!	★★★	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
水	T22	シルバー水泳	9:15~10:00	12	1	2	3	4	5	6	7				楽しさ1番! 少しでもつゆっくと練習できて安心です!	★★	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5	6									
					1	2	3	4	5	6									
					1	2	3	4	5	6									
					1	2	3	4	5	6									
					1	2	3	4	5	6									
					1	2	3	4	5	6									
木	T23	成人水泳10:00~	10:00~10:55	24	1	2	3	4	5	6					初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	*~***	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5										
					1	2	3	4	5										
					1	2	3	4	5										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
水	T24	燃焼系アクアピクス	11:00~11:55	20	1	2	3	4	5						アクアダンスとトレーニングでしっかり脂肪燃焼!!	****	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
木	T25	成人水泳13:00~	13:00~13:55	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	*~***	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
水	T26	いきいき水中運動	14:00~14:55	20	1	2									年齢を考慮したウォーキングや様々な道具を使い全身のトレーニングを行います。	*~**	¥4,000	¥3,600	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
木	T27	成人水泳19:30~	19:30~20:25	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	*~***	¥4,000	¥3,600	

※会費は一ヶ月の開催数で変動します。

2次募集は、全ての空き教室（定員に達していない教室）を先着順にて受付致します。空き状況は変動しますのでご注意ください。残り僅かとなりました教室については、事前にお問い合わせ頂くことをお勧めします。

※窓口のみでの受付となります。お電話などのご予約はできませんので、ご了承下さい。