

2021年度 第2期(7~9月) スポーツ教室 2次募集 教室一覧表 【2021年 7月3日 15:00 現在】

成人教室
成人プール関連教室
キッズ教室

曜日	時間	プログラム名	募集人数	初心者向け	低体力者向け
月	9:20~10:20	健康体操	8	○	○
	10:50~11:50	ZUMBA(ズンバ)	8		
	13:45~14:45	ヨガ①	16		
	10:50~11:35	親子体操(歩行可能な3歳以下)	18		
火	9:30~10:30	ピラティスヨガ	9		
	10:50~11:40	エアロ+筋トレ	7		
	10:50~11:50	初中級ステップ	9		
	12:30~13:30	ピラティス	2		
	13:10~14:10	太極拳①(中級)	10		○
	13:45~14:45	初心者HIPHOP	9	○	
	14:20~15:20	太極拳②(初級)	10	○	○
	20:00~20:50	ファイティングコア	11		
	11:55~12:40	ベビースイム(1歳7か月から2歳11か月)	5		
	15:30~16:30	ジュニアHIPHOP(4歳~未就学児)	1		
	15:30~16:30	キッズチア(4歳~未就学児)	2		
	16:30~17:30	キッズチア(小学1年生~小学3年生)	10		
	17:30~18:30	キッズチア中級(経験者及び小学4年生~中学生)	14		
水	9:20~10:20	太極拳②(初級)	6	○	○
	9:30~10:30	ヨガ①	6		
	10:30~11:30	気功	14	○	○
	10:40~11:30	腰痛・膝痛予防体操	15	○	○
	12:10~13:00	初心者フィットネス	9	○	
	18:50~19:30	ファンクショナルトレーニング	12		
	19:50~20:50	初めてヨガ	3	○	
	20:00~21:00	ZUMBA(ズンバ)	9		
	13:50~14:30	アクアウォーク&ジョグ	20	○	○
	16:45~17:45	キッズダンス(小学生)	6		
木	9:40~10:40	ヨガ①	12		
	12:10~13:10	バレトン①(バレエ中心)	4	○	
	13:20~14:20	バレトン②(フィットネス中心)	18	○	
	19:00~19:50	ステップエクササイズ	6	○	
	20:00~21:00	ピラティスヨガ	8		
	11:10~11:50	アクアウォーク&ジョグ	18	○	○
	9:30~10:15	親子体操①(歩行可能な3歳以下)	12		
	10:35~11:20	親子体操②(歩行可能な3歳以下)	10		
	15:00~16:00	ジュニアHIPHOP(4歳~未就学児)	10		
	16:00~17:00	ジュニアHIPHOP(小中学生)	5		
17:00~18:00	ジュニアHIPHOP中級(小中学生)	7			
金	9:40~10:40	スムーズモーション	19	○	
	12:10~13:00	ファイティングコア	21		
	14:10~14:50	簡単ストレッチ	11	○	○
	18:40~19:30	エアロ+筋トレ	2		
	18:45~19:45	ヨガ②	17		
	19:50~20:50	ファイトアタックビート	2		
	20:00~21:00	男性ヨガ	18	○	
	11:00~11:40	アクアダンス	20		
	18:50~19:50	初級クロール・背泳ぎ	20	○	
土	14:20~15:10	初心者フィットネス	5	○	
	18:45~19:45	ベーシックスイム	15	○	
	19:45~20:45	レベルアップスイム	22		
	9:30~10:30	親子相撲①(4歳~小学生2年生)	3		
	10:45~11:45	親子相撲②(4歳~小学生2年生)	6		
日	10:30~11:20	ファイティングコア	4		
	11:35~12:35	ジュニアバレエ幼児②(4歳~未就学児)	1		
	13:15~14:15	ジュニアバレエ(小1~小3)	4		
	14:20~15:20	ジュニアバレエ(経験者及び小4~中学生)	7		