

2025年度 第3期(10～12月) スポーツ教室 2次募集人数表 【2025年 9月30日 18:00】

	成人教室
	成人プール教室
	キッズ教室
	屋外教室

曜日	時間	プログラム名	募集人数	低体力者向け
月	9:20～10:20	健康体操	11	○
	10:45～11:35	元気づくり運動講座(60歳以上) 10/6・12/8のみ10:45～12:15	1	○
	10:50～11:50	ZUMBA	7	
	12:50～13:35	スムースモーション	2	
	13:50～14:50	体ととのう健康体操扇	11	○
	10:30～11:15	ベビースイム(1歳7ヶ月～3歳未満)	9	
	10:50～11:35	親子体操(歩行可能な4歳未満)	10	
火	9:30～10:30	ZUMBA【朝クラス】	14	
	10:00～11:00	素足deスッカリ健康体操	10	○
	10:50～11:40	エアロ50	3	
	10:50～11:50	初中級ステップ	7	
	12:00～13:00	カラダデトックス	33	○
	13:10～14:10	ヨガ①	34	
	13:45～14:45	初心者HIPHOP	14	
	19:50～20:50	ZUMBA【夜クラス】	14	
	11:55～12:40	ベビースイム(1歳7ヵ月～3歳未満)	11	
	14:40～15:40	親子スイム(3歳～未就学児)	9	
	15:30～16:30	ジュニアHIPHOP(4歳～未就学児)	5	
	16:40～17:40	ジュニアHIPHOP(小中学生)	1	
	15:30～16:30	キッズチア(4歳～未就学児)	6	
	16:30～17:30	キッズチア(小学1年生から小学3年生)	10	
	17:30～18:30	キッズチア中級(小学1年生～3年生の経験者及び小学4年生～中学生)	9	
水	13:20～14:20	初心者ジャズダンス	17	
	13:50～14:30	AQUAスプラッシュ	11	
	15:30～16:30	キッズダンス(4歳～未就学児)	7	
	16:30～17:30	キッズダンス(小学生)	1	
	19:50～20:50	初心者HIPHOP	5	
木	9:40～10:40	チェア・エクササイズ	20	○
	11:10～11:50	アクアウォーク&トレーニング	1	○
	11:50～12:50	ZUMBA	10	
	13:10～14:10	ファンクショナルピラティス	28	
	11:00～11:45	親子体操(歩行可能な4歳未満)	5	
	14:45～15:30	キッズ体育(3歳のみ)	8	
	15:00～16:00	ジュニアHIPHOP(4歳～未就学児)	16	
	16:00～17:00	ジュニアHIPHOP(小中学生)	6	
	17:00～18:00	ジュニアHIPHOP中級(小学1年生～3年生の経験者及び小学4年生～中学生)	11	

2025年度 第3期(10～12月) スポーツ教室 2次募集人数表 【2025年 9月30日 18:00】

成人教室
成人プール教室
キッズ教室
屋外教室

曜日	時間	プログラム名	募集人数	低体力者向け
金	10:45～11:45	ワークアウトヨガ	10	
	12:10～13:10	ファンクショナルピラティス	10	
	13:20～14:00	FIT Fun	31	
	14:10～14:50	簡単ストレッチ	34	○
	18:40～19:40	ヨガ②	23	
	19:55～20:55	姿勢改善コンディショニング	12	○
	20:00～20:50	X-COREトレーニング	5	
	11:00～11:40	アクアダンス	4	
	19:30～20:30	初めて水泳	6	
土	9:40～10:40	ファイトアタックビート	15	
	12:10～13:00	エアロ50	3	
	13:30～14:30	ヨガ①	4	
	15:00～15:40	ダンスWAVE	8	
	19:30～20:30	初中級ベーシックスイム	8	
	9:30～10:30	親子相撲①(4歳～小学6年生)	11	
	10:45～11:45	親子相撲②(4歳～小学6年生)	13	
日	11:10～11:50	FIT Fun	5	
	14:30～15:30	成人バレエ(初級)	2	
	15:40～16:40	成人バレエ(初中級)	3	
	11:45～12:45	ジュニアバレエ幼児②(4歳～未就学児)	2	
	13:20～14:20	ジュニアバレエ(小中学生)	3	
	9:30～12:30	11/27(木) 健康ウォーキング&スポーツ教室 深大寺エリア *11/20(木)18:00で締切とさせていただきます	8	