

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スッキリ健康体操	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ヶ月~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	8	