

2025年度 第1期(4~6月) スポーツ教室 2次募集人数表 【2025年 3月28日 11:00 現在】

- 成人教室
- 成人プール教室
- キッズ教室
- あおぞらスポーツ教室

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	12	○
	10:50~11:50	ZUMBA	11	
	12:50~13:40	ファンクショナルピラティス50	7	
	13:50~14:50	体ととう健康体操扇	13	○
	10:00~10:45	ベビースイム(6ヶ月~1歳6ヶ月)	5	
	10:50~11:35	親子体操(歩行可能な4歳未満)	16	
火	9:30~10:30	ZUMBA【朝クラス】	20	
	10:00~11:00	素足deスッキリ健康体操	11	○
	10:50~11:50	初中級ステップ	10	
	12:00~13:00	カラダデトックス	31	○
	12:30~13:30	ピラティス	9	
	13:10~14:10	ヨガ①	38	
	13:45~14:45	初心者HIPHOP	17	
	19:50~20:50	ZUMBA【夜クラス】	18	
	11:10~11:55	ベビースイム(6ヵ月~1歳6ヶ月)	4	
	11:55~12:40	ベビースイム(1歳7ヵ月~3歳未満)	3	
	14:40~15:40	親子スイム(3歳~未就学児)	17	
	15:30~16:30	ジュニアHIPHOP(4歳~未就学児)	16	
	15:30~16:30	キッズチア(4歳~未就学児)	8	
	16:30~17:30	キッズチア(小学1年生から小学3年生)	8	
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)	2		
水	10:40~11:30	腰痛・膝痛予防体操	1	○
	10:40~11:40	体よみがえる気功	2	○
	13:20~14:20	初心者ジャズダンス	20	
	19:50~20:50	初心者HIPHOP	2	
	13:50~14:30	アクアダンス	16	
	15:30~16:30	キッズダンス(4歳~未就学児)	20	
	16:30~17:30	キッズダンス(小学生)	8	
	15:30~16:30	キッズ体育(4歳~未就学児)	6	
木	9:30~10:30	初めてヨガ	3	
	9:40~10:40	ZUMBA	14	
	12:00~13:00	チェアヨガ	22	○
	13:20~14:10	骨格リセット	15	
	19:00~19:50	初級ステップ	1	
	11:10~11:50	アクアウォーク&トレーニング	1	○
	11:00~11:45	親子体操(歩行可能な4歳未満)	18	
	14:45~15:30	キッズ体育(3歳のみ)	1	
	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)	5	
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)	15		
金	10:50~11:50	ワークアウトヨガ	17	
	12:10~13:10	ファンクショナルピラティス	15	
	13:20~14:00	FIT Fun	27	
	14:10~14:50	簡単ストレッチ	31	○
	18:40~19:40	ヨガ②	20	
	18:45~19:45	ZUMBA	5	
	19:55~20:55	姿勢改善コンディショニング	4	○
	20:00~20:50	X-COREトレーニング	3	
	11:00~11:40	アクアダンス	11	
	18:30~19:30	初級水泳	14	
	19:30~20:30	中級ステップアップスイム	17	
	15:30~16:30	キッズ体育(4歳~未就学児)	1	
土	9:40~10:40	ファイトアタックビート	7	
	15:00~15:40	ダンスWAVE	11	
	19:30~20:30	ベーシックスイム	7	
	9:30~10:30	親子相撲①(4歳~小学6年生)	12	
	10:45~11:45	親子相撲②(4歳~小学6年生)	14	
日	9:30~10:20	エアロ50	1	
	11:10~11:50	FIT Fun	10	
	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)	8	
番外 教室	9:30~10:45	5/3(土・祝) あおぞらスポーツ教室 かけっこ教室①(4歳~未就学児)	4	
			4/26(土)21:30締切	