

2020年度 春期教室 募集人数

成人 スタジオ教室

教室名	曜日	時間	定員	募集人数
シニアヨガ	月曜	10:15 - 11:15	30	4
ヨガ 午後		13:15 - 14:15	30	19
ノルディックウォーク		14:00 - 15:00	20	18
トータルEX(エクササイズ)		19:00 - 20:00	17	4
NEW トータルEX(エクササイズ)	火曜	9:45 - 10:45	17	17
ストレッチヨガ		11:00 - 12:00	15	7
代謝アップトレーニング		19:00 - 20:30	30	16
リラックスヨガ	水曜	10:00 - 11:00	30	20
ヨガ 夜間		19:00 - 20:00	30	満員御礼
スポーツウエルネス吹矢	木曜	9:30 - 11:30	20	11
ヨガ 午前	金曜	10:30 - 11:30	30	16
トータルEX(エクササイズ)		13:00 - 14:00	17	12
アシュタンガヨガ		20:00 - 21:00	30	18

成人 プール教室 & 飛込

アクアエクササイズ	月曜	11:00 - 11:45	20	15
初級		13:00 - 14:00	10	3
中級		14:00 - 15:00	10	6
マスターズ		15:00 - 16:00	15	12
初級 (女性)		19:00 - 20:00	10	3
上級	火曜	10:30 - 11:30	15	12
初心者・中級 (女性)		14:00-15:00	20	初級 5 中級 満員御礼
中級		19:00 - 20:00	10	2
プールリハビリ	水曜	10:00 - 12:00	20	10
健康アクアウォーキング		10:30 - 11:30	30	12
初級		14:00 - 15:00	10	5
マスターズ		19:00 - 20:00	15	7

初心者・中級（女性）	金曜	10:30-11:30	20	初級 1 中級 満員御礼
初級・中級		14:00 - 15:00	20	初級 6 中級 4
飛込	土曜	10:00 - 11:30	15	満員御礼

