

健康運動教室空き情報

更新日：2018/12/16 (日)

曜日	時間	10時～11時	11時15分～ 12時15分	12時30分～ 13時30分	13時45分～ 14時45分	15時～16時	17時～18時	18時15分～ 19時15分	19時30分～ 20時30分
月曜日		受付終了 やさしいエアロ	腰痛肩こり 予防体操	アンチエイジング ヨガ	ベリーダンス	ヨガストレッチ	コーディネーション トレーニング ※(小学1～4年)	はじめて ボクササイズ	リラックスヨガ
火曜日		受付終了 やさしいヨガ	受付終了 コアトレーニング	はじめて ボクササイズ	ストレッチ & トレーニング	シェイプアップエクサ		ルーシーダットン	リラックスヨガ
水曜日		受付終了 サーキットエアロ	ヨガストレッチ	受付終了 ピラティス	受付終了 エアロ & ストレッチ	ZUMBA	キッズダンス ※(小学1～6年)	はじめて パワーヨガ	やさしいエアロ
金曜日		受付終了 コア・ストレッチ体操	はじめてエアロ	アンチエイジング ヨガ	産後ヨガ	ハワイアンフラ ◆15時15分～16時15分		オリジナルエアロ	アロマストレッチヨガ
土曜日		脂肪燃焼エアロ	ピラティス	ルーシーダットン (姿勢改善プログラム)	受付終了 リラックスヨガ	オリジナルエアロ			気功 ◆19時～20時
日曜日		受付終了 ピラティス	かんたんエアロ						

☆残り僅かの教室

(水)ヨガストレッチ	11:15～12:15	残り1名!
(金)はじめてエアロ	11:15～12:15	残り1名!
(金)産後ヨガ	13:45～14:45	残り1名!
(金)ハワイアンフラ	15:15～16:15	残り4名!
(土)脂肪燃焼エアロ	10:00～11:00	残り1名!
(土)ピラティス	11:15～12:15	残り3名!



※二次募集は先着順になりますのでお早めにお申し込みお願い致します!

尚、申込状況は最新ではありませんので最新の情報はお電話にてお問い合わせください。(TEL077-526-3003)

お電話での申込は受け付けておりません。