

# コース型運動教室 2026年度 前期 空き状況 (3月13日現在)

6名以上空きがある場合は「空」で表示しています。

<2026年3月30日(月)~7月28日(火)>

|       | 月           |    |             |    | 火           |    |               |    | 水           | 木   |                |      |    | 金   |             |      |               | 土   |    |
|-------|-------------|----|-------------|----|-------------|----|---------------|----|-------------|-----|----------------|------|----|-----|-------------|------|---------------|-----|----|
|       | プール         |    | スタジオ        |    | プール         |    | スタジオ          |    |             | プール |                | スタジオ |    | プール |             | スタジオ |               | プール |    |
|       | 教室名         | 空き | 教室名         | 空き | 教室名         | 空き | 教室名           | 空き |             | 教室名 | 空き             | 教室名  | 空き | 教室名 | 空き          | 教室名  | 空き            | 教室名 | 空き |
| 9:00  |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      |               |     |    |
| 30    |             |    | 9:30~10:30  |    | 9:35~10:05  | 空  | 9:30~10:00    | 空  |             |     | 9:10~9:30 朝活   | 100円 |    |     | 9:30~10:00  | 3    |               |     |    |
| 10:00 |             |    | モーニングヨガ     | 2  | ピギナー初級/すぎうら |    | ボディジャム30/MISA |    |             |     | 9:45~10:45     |      |    |     | はつらつ健康/こばやし |      |               |     |    |
| 30    |             |    | おおした        |    | 10:15~10:45 | 空  | 10:20~10:50   | 5  |             |     | モーニングヨガ        | 3    |    |     | 10:30~11:15 | 4    | 10:15~11:00   | 空   |    |
| 11:00 | 10:45~11:45 | 空  | 10:45~11:30 | 満  | ウォーキング/はまじま |    | はつらつ健康/こばやし   |    | 10:00~10:30 | 空   | つくま            |      |    |     | アクアビクス45    |      | ボディコンバット45    | 空   |    |
| 30    | アクアビクス      |    | ボディコンバット45  |    | 11:00~11:30 | 空  | 11:00~11:45   | 空  | 10:40~11:10 | 空   | 11:00~11:45    | 空    |    |     | かみお         |      | LISA          |     |    |
|       | ふじい         |    | ひらもり        |    | 脂肪パイパイ/はまじま |    | ボディバランス45     | 空  | 11:20~12:05 | 空   | わくわくエアロ        | 空    |    |     |             |      | 11:10~11:55   | 空   |    |
| 12:00 |             |    |             |    |             |    | ひらた           |    | 大人中級45      | 空   | いのうえ           | 空    |    |     |             |      | 骨盤ケアエクササイズ    | 空   |    |
| 30    |             |    |             |    |             |    |               |    | すぎうら        |     | 12:00~13:00    | 4    |    |     |             |      | いのうえ          |     |    |
| 13:00 |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     | ピラティス          | 4    |    |     |             |      | 子どもプール教室      |     |    |
| 30    |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     | とみい            |      |    |     |             |      | 11:50~12:50   | 空   |    |
| 14:00 |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     | 13:15~14:00    | 空    |    |     |             |      | ジュニア B1       | 空   |    |
| 30    |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     | ボディジャム45       | 空    |    |     |             |      | 13:00~14:00   | 満   |    |
| 15:00 |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     | ひらもり           |      |    |     |             |      | キンダー          |     |    |
| 30    |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     | 14:15~14:45    | 空    |    |     |             |      | 14:10~15:10   | 空   |    |
| 16:00 | 子どもプール教室    |    |             |    |             |    |               |    |             |     | ボディアタック30/LISA |      |    |     |             |      | ジュニア A        | 空   |    |
| 30    | キンダー        | 空  | 子どもスタジオ教室   |    | 子どもプール教室    |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | 15:15~16:15   | 空   |    |
| 17:00 | 15:15~16:15 | 空  | 15:50~16:35 |    | 15:45~16:45 | 4  | 子どもスタジオ教室     |    |             |     |                |      |    |     |             |      | 子どもスタジオ教室     |     |    |
| 30    | クラシックバレエ    |    | リトル         |    | キンダー        |    | 16:45~17:35   | 空  |             |     |                |      |    |     |             |      | 16:00~16:40   | 空   |    |
| 18:00 | 16:25~17:25 | 満  | 16:40~17:40 | 3  | 16:55~17:55 | 空  | kids'チアダンス    | 空  |             |     |                |      |    |     |             |      | HIPHOP        | 満   |    |
| 30    | ジュニア A      |    | クラシックバレエ    |    | ジュニア A      |    | キッズ           |    |             |     |                |      |    |     |             |      | はじめて          |     |    |
| 19:00 | 17:30~18:30 | 空  | 17:50~18:50 | 4  | 18:00~19:00 | 空  | 17:40~18:40   | 4  |             |     |                |      |    |     |             |      | HIPHOP        | 1   |    |
| 30    | ジュニア B      |    | クラシックバレエ    |    | ジュニア B      |    | girls'        |    |             |     |                |      |    |     |             |      | 初級            |     |    |
| 20:00 |             |    | シニア(ポアント)   |    |             |    | 19:00~19:45   | 1  |             |     |                |      |    |     |             |      | 17:40~18:40   |     |    |
| 30    |             |    |             |    |             |    | ボディパンプ45      |    |             |     |                |      |    |     |             |      | HIPHOP        |     |    |
| 21:00 |             |    |             |    |             |    | ひぐち           |    |             |     |                |      |    |     |             |      | 中級            |     |    |
| 30    |             |    |             |    |             |    | リフレッシュヨガ      | 満  |             |     |                |      |    |     |             |      | 19:00~19:45   | 空   |    |
|       |             |    |             |    |             |    | つくま           |    |             |     |                |      |    |     |             |      | ボディバランス45     | 空   |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | ひらた           |     |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | 20:00~20:45   | 満   |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | アクアビクス45      | 空   |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | ひだか           |     |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | ボディジャム45      | 空   |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | ひらもり          |     |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | 21:00~21:30   | 空   |    |
|       |             |    |             |    |             |    |               |    |             |     |                |      |    |     |             |      | ボディアタック30/ひらた |     |    |

【一般随時:どなたでもお申込できます】 3月23日(月)9時~