

追加募集教室一覧

令和5年3月22日 現在

水中フィットネス

教室番号	教室名	曜日	時間帯	受講料			追加募集人数
				一般	65歳以上	障害のある方	
100	アクアビクスA	月木	12:00~13:00	18,900	13,500	10,800	8名
102	アクアビクスC	火	19:00~20:00	10,500	7,500	6,000	13名
103	アクアビクスD	水	14:10~15:10	10,500	7,500	6,000	8名
104	ひざ・こし・かた機能向上水中運動	木	9:00~10:00	10,500	7,500	6,000	4名
105	プールエクササイズ	火	9:00~10:00	10,500	7,500	6,000	7名
106	水中運動B	火	12:00~13:00	10,500	7,500	6,000	12名
107	水中運動C	火	13:00~14:00	10,500	7,500	6,000	7名
108	水中運動D	水	13:00~14:00	10,500	7,500	6,000	10名
109	水中運動E	木	13:10~14:10	10,500	7,500	6,000	21名
110	水中運動F	金	10:00~11:00	10,500	7,500	6,000	5名
111	腰痛改善水中運動	金	19:00~20:00	10,500	7,500	6,000	7名
150	早朝水中運動A	水	9:00~10:00	10,500	7,500	6,000	19名
151	早朝水中運動B	金	9:00~10:00	10,500	7,500	6,000	14名

多目的室で行うフィットネス

140	背骨コンディショニングA	月	10:00~11:00	8,400	6,000	4,800	4名
141	背骨コンディショニングB	月	11:15~12:15	8,400	6,000	4,800	4名
143	あへあほ体操	木	10:00~11:00	10,500	7,500	6,000	6名
144	ひざ・こし・かた体操	火	10:30~11:30	10,500	7,500	6,000	4名