

スポーツ教室 7月空き状況

2026/6/17 現在

○=5名以上空きあり △=4名以下の空きあり ×=空きなし

	火			水			木			金			土			日				
	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア		
9:00~														インナーヨガ	○	ウォーキング&スイム		脳トレストレッチ		
													成人水泳(初中級)	○						
10:00~													水中ウォーキング		ヨガストレッチ	○	障害者水泳(月1回)	×	シェイプベリー	○
																初めての成人水泳	○			
11:00~													親子でプール遊び	○		成人水泳(初中級)		ZUMBA®②	○	
12:00~																				
13:00~			初級ハワイアンフラ	○	水中運動(60歳以上)	○	水中ウォーキング	○			ヨガ・ピラティス②	○			ハワイアンフラ①	○				
14:00~	成人水泳(初中級)	○		成人水泳(初中級)	○				脂肪燃焼アクア	○			水慣れトレーニング	△	ハワイアンフラ②	○				
	初めての成人水泳	○		初めての成人水泳	○								キッズスイミング	×						
15:00~	水慣れトレーニング	△		水慣れトレーニング	○								キッズスイミング	×						
	キッズスイミング	△		キッズスイミング	○	キッズスイミング	○		キッズスイミング	○										
16:00~	キッズスイミング	×	放課後★キッズ	△	キッズスイミング	△	キッズスイミング	△	放課後★キッズ	△	キッズスイミング	×		ジュニアスイミング①	×					
	ジュニアスイミング①	×		ジュニアスイミング①	△	ジュニアスイミング①	×		ジュニアスイミング①	△			ジュニアスイミング②	×						
				ジュニアスイミング②	△															
17:00~	ジュニアスイミング①	△	放課後★キッズ	△	ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング①	×	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング①	△	子どもバレエ① 4歳~年長	△	ジュニアスイミング①	×				
	ジュニアスイミング②	×		ジュニアスイミング②	×	ジュニアスイミング②	×		ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	△						
	ジュニアスイミング③	△		ジュニアスイミング③																
18:00~	苦手克服スイミング	△											子どもバレエ② 小学1年生~3年生	△						
19:00~			RHYTHMICK exercise	○	初めての成人水泳	○	成人水泳(初中級)	○	ヨガ・ピラティス①	○	初めての成人水泳	○	大人のゆったりバレエ	○						
					成人水泳(初中級)	○					成人水泳(初中級)	○								
20:00~			~体ラクメンテ~整体ストレッチ	○	初めての平泳ぎ	○	ウォーキング&スイム	○	Night HIIT	△			ZUMBA®①	△						
							マスターズ													

※ジュニア②のクラスはクロール(呼吸あり)12.5mを泳げる方から入会可能です。

- ・2月末までに受付窓口にてお支払いをお願いいたします。
- ・お支払いができない場合や、電話での枠の確保はいたしかねます。
- ・参加者の代理での申込みはできません。(家族を除く)