

五月山体育館第 4 期スポーツ教室 空き状況 (成人対象)

曜	教室名	開始時間	
日	リ・メイクヨガ	9:30~	
	エアロ&ストレッチ①	10:45~	定員間近
月	成人水泳中級①	10:00~	
	水中健康①	11:30~	
	さわやか体操①	13:45~	
火	成人水泳初級①	10:00~	
	ジャズ体操	10:00~	定員間近
	成人バドミントン①	11:00~	定員間近
	やさしいエアロ	11:15~	定員間近
	さわやか体操②	12:30~	
	高齢者軽トレーニング	13:45~	
	骨盤体操	15:30~	
水	水中健康②	11:30~	
	スイム4泳法①	19:30~	
	エアロ&ストレッチ②	10:00~	
	アロマストレッチ	11:15~	
	スローエクササイズ	12:30~	
	コンディショニングエアロ①	13:45~	
	リラックスヨガ①	15:00~	

木	フラダンス	11:30~	定員間近
	パワーヨガ①	19:30~	定員間近
金	成人水泳初心者	10:00~	定員間近
	アクアビクス	11:30~	
	スイム4泳法②	19:30~	
	パワーヨガ②	12:30~	
	健康体操	13:45~	定員間近
	リラックスヨガ②	15:00~	定員間近
土	ヨガ②	19:30~	
	成人水泳初級②	10:30~	
	ヨガ③	10:00~	
	ヨガ④	11:15~	

表の教室はまだ空きがあります！お友だちを誘ってぜひご参加ください！

1月18日 10:00 現在の状況です。
各教室、来館での先着受付となりますので、ご来館時に満員となっている場合があります。ご了承ください