

# 第3期スポーツ&カルチャー教室空き状況

## 大人クラス

曜日	開始	クラス名	空き枠
月	9:00	朝のピラティス	○
	9:30	卓球	○
	10:10	骨盤調整エクササイズ	○
	12:30	ヨガ	○
	13:40	骨盤ヨガ	○
	14:50	バレエ	○
	19:45	ヨガ	○
火	9:00	朝のヨガ	○
	10:10	ピラティス	○
	11:20	いきいき健康体操	○
	12:30	ボディメイキング	○
	13:40	ストレッチ&リズムステップ	○
	13:40	ベリーダンス	○
	14:50	フラダンス	○
	18:35	ストライクボクシング	○
	18:40	骨盤調整エクササイズ	○
	19:30	ヨガ	○
	19:45	マーシャルワークアウト&ストレッチ	△
	20:20	ピラティス	○
水	10:40	英語deエクササイズ	○ ※4期は閉講
	12:10	気功	○
	13:00	バドミントン	○
	13:20	フラダンス	○
	14:30	ヴォーカリズム	○
	18:35	ヨガ	○
19:45	ZUMBA	○	
木	9:00	太極拳	○
	9:30	卓球	○
	10:10	ヨガ	△
	11:20	ZUMBA	○
	12:30	カラダ燃焼ストレッチ	○
	13:40	シェイプボクシングエクササイズ	○
	14:50	癒しのヨガ	○
	18:35	エアロビクス	○
19:45	ピラティス	△	
金	10:00	社交ダンス	○
	10:10	ボールエクササイズ	○
	11:20	はじめてボクシングエクササイズ	○
	12:50	バレトン	○
	14:50	ストレッチ&リズム体操	○
	18:35	ベリーダンス	○
	19:45	ピラティス	○

## 子ども・親子クラス

11/12現在

曜日	開始	クラス名	空き枠
月	16:00	キッズバレエ	△
	17:15	ジュニアバレエ	×
火	16:00	キッズチア	○
	16:00	キッズ空手	○
	17:10	ジュニアチア	×
	17:10	ジュニア空手	○
水	9:30	親子de英語体育	○ ※4期は閉講
	10:40	わんぱく親子(入園準備クラス)	△
	16:00	キッズ体操(鉄棒&マット)	○
	17:10	ジュニア体操(鉄棒&マット)	△
木	17:10	キッズHIPHOP	○
	16:00	ジュニアHIPHOP	×
金	17:10	キッズダンス	○
	16:00	ジュニアダンス	×

## カルチャークラス

曜日	開始	クラス名	空き枠
月	10:30	数秘&カラーを学ぶ輝く未来設計	○
火	16:00	子どもの楽しい絵画教室	×
	18:00	初心者トランペット教室	△
水	10:00	オペラ歌手によるオペラ教室	○
	10:00	アロマテラピー入門	○
	13:30	楽しい健康麻雀	×
金	10:00	楽しい健康麻雀	×
	13:30	楽しい健康麻雀	×

○・・・空きあり  
 △・・・残りわずか  
 ×・・・満員御礼