

インドア教室令和5年度_第1期受付状況

曜日	開催時間	教室名	定員数	空き状況
月	9:15～10:15	体リセットヨガ	20	○
	10:30～11:30	エアロビクス初級	15	×
	13:30～14:30	ズンバ&ストレッチ	15	×
	15:00～16:00	のびのびストレッチ&コアトレ	20	○
	16:30～17:30	キッズエクササイズ	15	○
	18:00～19:00	リフレッシュヨガ	20	○
	19:30～20:30	リラックスヨガ	20	○
火	9:15～10:15	はじめてのヨガ	20	△
	10:45～11:45	はじめてのフラダンス	12	×
	15:00～16:00	リフレッシュヨガ	20	○
	16:30～17:30	るんるんチアダンス	20	○
	19:30～20:30	エアロビクス	15	△
木	10:00～11:00	(リラックス)ピラティス	20	○
	11:15～12:15	(アクティブ)ピラティス	20	○
	15:15～16:15	ストレッチと優しいヨガ	20	○
	16:30～17:30	キッズエクササイズ	15	○
	18:00～19:00	エンジョイエアロ	15	○
	19:30～20:30	パワフルデトックスヨガ	20	○
金	10:00～11:00	親子運動あそび	10	○
	16:15～17:15	わくわくキッズダンス (年中～年長)	15	△
	17:30～18:30	わくわくキッズダンス (小1～小3)	15	休講
	19:00～20:00	リラックスヨガ	20	×
土	9:15～10:15	シェイプアップヨガ	20	△
	10:30～11:30	ダイエットエアロ	15	△

■申込先

龍北クラブハウス ☎ (0564) 46-3267

※休場日：水曜日（水曜が祝日の場合は翌日以降の平日）

■受付

空きのある教室は随時受付しております