

インドア教室2024年度_第3期受付状況

	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	20	△
	14:00~15:00	ズンバ	18	△
	15:15~16:15	体幹トレーニング	20	○
	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	フラダンス	12	○
	15:00~16:00	リフレッシュヨガ	20	○
	16:30~17:15	チアダンス (年長~小1)	25	✖
	17:30~18:15	チアダンス (小2~小4)	20	△
	18:30~19:30	チアダンス (小5~大人)	20	○
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	健康体操	20	○
	16:30~17:30	リズム体操	15	△
	18:00~19:00	ズンバ	18	○
	19:30~20:30	パワーヨガ	20	△
金	10:00~11:00	親子運動あそび	10	△
	16:15~17:15	ヒップホップダンス (中年年長)	15	○
	17:30~18:30	ヒップホップダンス (小1~小3)	15	○
	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	18	△

■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