

フィットネスラボ 空き状況

| No | 講座名 | 曜日 | 時間 | 料金 | 定員 | 空き状況 |
|----|------------------------|----|-------------|--------|----|-----------|
| 50 | ピラティス 満員御礼 | 月 | 9:30～10:30 | ¥4,900 | 30 | 満員 |
| 51 | バレエストレッチ 満員御礼 | 月 | 10:45～11:45 | ¥4,900 | 25 | 満員 |
| 52 | はじめてエアロ | 月 | 12:00～12:45 | ¥4,900 | 25 | 15 |
| 53 | らくらくシェイプヨガ 満員御礼 | 月 | 13:00～14:00 | ¥4,900 | 30 | 満員 |
| 54 | アロマヨガ 満員御礼 | 月 | 14:15～15:15 | ¥4,900 | 30 | 満員 |
| 55 | ピラティスストレッチ | 月 | 19:00～20:00 | ¥4,900 | 30 | 17 |
| 56 | ヨガ | 月 | 20:15～21:15 | ¥4,900 | 30 | 7 |
| 57 | 太極拳 | 火 | 12:00～13:00 | ¥7,000 | 30 | 7 |
| 58 | 姿勢改善体操 | 火 | 13:15～14:15 | ¥7,000 | 25 | 3 |
| 59 | アクティブフィットネス | 火 | 14:30～15:30 | ¥7,000 | 25 | 10 |
| 60 | 骨盤エクササイズ | 火 | 19:15～20:15 | ¥7,000 | 25 | 7 |
| 61 | Group Fight 45 | 火 | 20:30～21:15 | ¥7,000 | 25 | 8 |
| 62 | リフレッシュヨガ 満員御礼 | 水 | 9:30～10:30 | ¥7,000 | 30 | 満員 |
| 63 | ヘルシーヨガ | 水 | 10:45～11:45 | ¥7,000 | 30 | 4 |
| 64 | 脂肪燃焼エアロ | 水 | 12:00～13:00 | ¥7,000 | 25 | 3 |
| 65 | ピラティス 満員御礼 | 水 | 13:15～14:15 | ¥7,000 | 30 | 満員 |
| 66 | フラダンス | 水 | 14:30～15:30 | ¥7,000 | 30 | 9 |
| 67 | バレトン | 水 | 19:00～20:00 | ¥7,000 | 25 | 2 |
| 68 | ZUMBA | 水 | 20:15～21:15 | ¥7,000 | 25 | 2 |
| 69 | ヴィーナスヨガ | 木 | 9:30～10:30 | ¥7,000 | 30 | 1 |
| 70 | 健康体操 | 木 | 12:00～13:00 | ¥7,000 | 30 | 8 |
| 71 | ビューティー骨盤ケア | 木 | 13:15～14:15 | ¥7,000 | 30 | 17 |
| 72 | ZUMBA 満員御礼 | 木 | 14:30～15:30 | ¥7,000 | 25 | 満員 |
| 73 | ヨガ | 木 | 19:00～20:00 | ¥7,000 | 30 | 15 |
| 74 | ZUMBA | 木 | 20:15～21:15 | ¥7,000 | 25 | 4 |
| 75 | リラックスヨガ | 金 | 9:30～10:30 | ¥7,000 | 30 | 1 |
| 76 | シェイプヨガ | 金 | 10:45～11:45 | ¥7,000 | 30 | 2 |
| 77 | Group Fight 45 | 金 | 12:00～12:45 | ¥7,000 | 25 | 17 |
| 78 | バレエストレッチ | 金 | 13:00～14:00 | ¥7,000 | 25 | 3 |
| 79 | 基礎からはじめるベリーダンス | 金 | 14:15～15:15 | ¥7,000 | 30 | 19 |
| 80 | ボディーメイク | 金 | 19:00～19:45 | ¥7,000 | 25 | 19 |
| 81 | ヨガ | 金 | 20:15～21:15 | ¥7,000 | 30 | 17 |
| 82 | はじめてピラティス | 土 | 12:30～13:30 | ¥7,000 | 30 | 4 |
| 83 | ピラティス | 土 | 13:45～14:45 | ¥7,000 | 30 | 7 |
| 84 | キックボクシングエクササイズ | 土 | 15:00～16:00 | ¥7,000 | 25 | 10 |
| 85 | ZUMBA | 土 | 16:15～17:15 | ¥7,000 | 25 | 13 |
| 86 | ヨガ | 土 | 17:30～18:30 | ¥7,000 | 30 | 7 |
| 87 | ストレッチ&コア | 土 | 18:45～19:45 | ¥7,000 | 30 | 14 |
| 88 | 肩こり腰痛解消教室 | 日 | 10:00～11:00 | ¥7,000 | 30 | 25 |
| 89 | ピラティス | 日 | 11:15～12:15 | ¥7,000 | 30 | 5 |
| 90 | ヨガ | 日 | 12:30～13:30 | ¥7,000 | 30 | 6 |
| 91 | 骨盤矯正ストレッチ | 日 | 13:45～14:45 | ¥7,000 | 30 | 11 |
| 92 | ZUMBA 満員御礼 | 日 | 15:00～16:00 | ¥7,000 | 25 | 満員 |
| 93 | バレトン | 日 | 16:15～17:15 | ¥7,000 | 25 | 8 |
| 94 | アロマストレッチ | 日 | 17:30～18:15 | ¥7,000 | 30 | 25 |