

| フィットネスラボ 空き状況 （ 2026年 9月 12日 20時更新 ） |                   |    |                                                      |       |       |         |    |      |     |
|--------------------------------------|-------------------|----|------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----|------|-----|
| No                                   | 講座名               | 曜日 | 開講日                                                  | 開始    | 終了    | 料金（税込）  | 定員 | 空き状況 | No  |
| 60                                   | ピラティス             | 月  | 10月 19, 26<br>11月 9, 16, 30<br>12月 14, 21            | 9:30  | 10:30 | ¥7,000  | 19 | 満員   | 60  |
| 61                                   | クラシックバレエ入門        |    |                                                      | 10:50 | 11:50 |         | 22 | 17   | 61  |
| 62                                   | クラシックバレエ          |    |                                                      | 12:00 | 13:00 |         | 22 | 14   | 62  |
| 63                                   | 骨盤調整ヨガ            |    |                                                      | 13:20 | 14:20 |         | 19 | 満員   | 63  |
| 64                                   | ZUMBA             |    |                                                      | 14:30 | 15:30 |         | 20 | 13   | 64  |
| 65                                   | ピラティスストレッチ        |    |                                                      | 19:00 | 20:00 |         | 20 | 6    | 65  |
| 66                                   | リフレッシュヨガ          |    |                                                      | 20:20 | 21:20 |         | 24 | 2    | 66  |
| 67                                   | はじめてヨガ            | 火  | 10月 13, 20, 27<br>11月 10, 17, 24<br>12月 1, 8, 15, 22 | 9:20  | 10:20 | ¥10,000 | 24 | 2    | 67  |
| 68                                   | ヨガ                |    |                                                      | 10:40 | 11:40 |         | 24 | 1    | 68  |
| 69                                   | 太極拳               |    |                                                      | 12:00 | 13:00 |         | 24 | 19   | 69  |
| 70                                   | 姿勢改善体操            |    |                                                      | 13:30 | 14:30 |         | 24 | 5    | 70  |
| 71                                   | アクティブフィットネス       |    |                                                      | 14:50 | 15:50 |         | 19 | 10   | 71  |
| 72                                   | 美容骨盤エクササイズ        |    |                                                      | 19:00 | 20:00 |         | 19 | 17   | 72  |
| 73                                   | ピラティス             |    |                                                      | 20:20 | 21:20 |         | 20 | 満員   | 73  |
| 74                                   | 自重を使ったコンディショニング※1 | 水  | 10月 14, 21, 28<br>11月 4, 11, 18, 25<br>12月 2, 9, 16  | 19:00 | 19:50 | ¥10,000 | 20 | 17   | 74  |
| 75                                   | ZUMBA※1           |    |                                                      | 20:00 | 20:50 |         | 20 | 14   | 75  |
| 76                                   | リフレッシュヨガ          |    |                                                      | 9:15  | 10:15 |         | 19 | 満員   | 76  |
| 77                                   | ヘルシーヨガ            |    |                                                      | 10:25 | 11:25 |         | 19 | 満員   | 77  |
| 78                                   | 脂肪燃烧エアロ           |    |                                                      | 12:10 | 13:10 |         | 20 | 2    | 78  |
| 79                                   | ピラティス             |    |                                                      | 13:30 | 14:30 |         | 20 | 満員   | 79  |
| 80                                   | フラダンス             |    |                                                      | 14:50 | 15:50 |         | 24 | 2    | 80  |
| 81                                   | バレトン              | 木  | 10月 8, 15, 22, 29<br>11月 5, 12, 19, 26<br>12月 3, 10  | 19:00 | 20:00 | ¥10,000 | 24 | 11   | 81  |
| 82                                   | リフレッシュ！トレーニング     |    |                                                      | 20:20 | 21:20 |         | 24 | 18   | 82  |
| 83                                   | ヴィーナスヨガ           |    |                                                      | 9:20  | 10:20 |         | 19 | 満員   | 83  |
| 84                                   | ピラティス             |    |                                                      | 10:50 | 11:50 |         | 20 | 満員   | 84  |
| 85                                   | 健康体操              |    |                                                      | 12:10 | 13:10 |         | 24 | 満員   | 85  |
| 86                                   | ビューティー骨盤ケア        |    |                                                      | 13:30 | 14:30 |         | 24 | 21   | 86  |
| 87                                   | ZUMBA             |    |                                                      | 14:50 | 15:40 |         | 20 | 6    | 87  |
| 88                                   | はじめてのフラダンス        | 金  | 10月 9, 16, 23, 30<br>11月 6, 13, 20, 27<br>12月 4, 11  | 19:00 | 20:00 | ¥10,000 | 24 | 1    | 88  |
| 89                                   | ボクシングエクササイズ       |    |                                                      | 20:10 | 21:10 |         | 20 | 満員   | 89  |
| 90                                   | 椅子ストレッチヨガ         |    |                                                      | 9:20  | 10:20 |         | 20 | 8    | 90  |
| 91                                   | ヨガ                |    |                                                      | 10:40 | 11:40 |         | 24 | 15   | 91  |
| 92                                   | クラシックバレエ入門        |    |                                                      | 12:00 | 13:00 |         | 24 | 11   | 92  |
| 93                                   | クラシックバレエ初級        |    |                                                      | 13:10 | 14:10 |         | 24 | 9    | 93  |
| 94                                   | ピラティス             |    |                                                      | 14:30 | 15:30 |         | 20 | 1    | 94  |
| 95                                   | コンディションヨガ         | 土  | 10月 17, 24, 31<br>11月 7, 14, 21, 28<br>12月 5, 12, 19 | 16:00 | 17:00 | ¥10,000 | 20 | 11   | 95  |
| 96                                   | ダンスエアロ            |    |                                                      | 17:50 | 18:50 |         | 20 | 15   | 96  |
| 97                                   | シェイプ&筋トレ          |    |                                                      | 19:00 | 20:00 |         | 24 | 16   | 97  |
| 98                                   | ヨガ                |    |                                                      | 20:10 | 21:10 |         | 24 | 17   | 98  |
| 99                                   | 基本のピラティス          |    |                                                      | 12:35 | 13:35 |         | 20 | 8    | 99  |
| 100                                  | ピラティスストレッチ        |    |                                                      | 13:45 | 14:45 |         | 20 | 8    | 100 |
| 101                                  | ピラティス             |    |                                                      | 15:00 | 16:00 |         | 20 | 8    | 101 |
| 102                                  | ZUMBA             | 日  | 10月 18, 25<br>11月 1, 8, 15, 22, 29<br>12月 6, 13, 20  | 16:25 | 17:25 | ¥10,000 | 24 | 10   | 102 |
| 103                                  | リフレッシュエクササイズ      |    |                                                      | 17:40 | 18:30 |         | 24 | 19   | 103 |
| 104                                  | リフレッシュ！ピラティスヨガ    |    |                                                      | 18:50 | 19:50 |         | 24 | 12   | 104 |
| 105                                  | リズムボクシング          |    |                                                      | 20:10 | 21:10 |         | 20 | 17   | 105 |
| 106                                  | 肩こり腰痛解消体操         |    |                                                      | 10:00 | 11:00 |         | 24 | 満員   | 106 |
| 107                                  | ピラティス             |    |                                                      | 11:20 | 12:20 |         | 20 | 満員   | 107 |
| 108                                  | ピラティス②            |    |                                                      | 12:40 | 13:40 |         | 20 | 6    | 108 |
| 109                                  | ヨガ                | 日  | 10月 18, 25<br>11月 1, 8, 15, 22, 29<br>12月 6, 13, 27  | 14:00 | 15:00 | ¥10,000 | 24 | 15   | 109 |
| 110                                  | ファンクショナルローラーピラティス |    |                                                      | 15:20 | 16:20 |         | 20 | 15   | 110 |
| 111                                  | ZUMBA             |    |                                                      | 16:40 | 17:40 |         | 24 | 11   | 111 |