

フィットネスラボ 空き状況 (2025年12月13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
60	ピラティス	月	1月 19, 26 2月 9, 16 3月 9, 16, 23	9:30	10:30	¥7,000	19	1
61	クラシックバレエ入門			10:50	11:50		22	8
62	クラシックバレエ			12:00	13:00		22	7
63	骨盤調整ヨガ			13:20	14:20		19	7
64	ZUMBA			14:30	15:20		20	9
65	ピラティスストレッチ			19:00	20:00		20	3
66	リフレッシュヨガ			20:20	21:20		24	2
67	はじめてヨガ			9:20	10:20		24	3
68	ヨガ	火	1月 13, 20, 27 2月 3, 10, 17, 24 3月 3, 10, 17	10:40	11:40	¥10,000	24	2
69	太極拳			12:00	13:00		24	16
70	姿勢改善体操			13:30	14:30		24	4
71	アクティブフィットネス			14:50	15:50		19	10
72	美容骨盤エクササイズ			19:00	20:00		19	16
73	ピラティス			20:20	21:20		20	1
74	リフレッシュヨガ	水	1月 14, 21, 28 2月 4, 25 3月 4, 11, 25	9:15	10:15	¥8,000	19	1
75	ヘルシーヨガ			10:25	11:25		19	3
76	脂肪燃焼エアロ			12:10	13:10		20	満員
77	ピラティス			13:30	14:30		20	1
78	フラダンス			14:50	15:50		24	9
79	バレトン			19:00	20:00		24	9
80	リフレッシュ！トレーニング			20:20	21:20		24	18
81	ヴィーナスヨガ	木	1月 15, 22, 29 2月 5, 12, 19, 26 3月 5, 12, 26	9:30	10:30	¥10,000	19	5
82	ピラティス			10:50	11:50		20	満員
83	健康体操			12:10	13:10		24	1
84	ビューティー骨盤ケア			13:30	14:30		24	20
85	ZUMBA			14:50	15:40		20	13
86	はじめてのフラダンス			19:00	20:00		24	4
87	ボクシングエクササイズ			20:10	21:10		20	2
88	椅子ストレッチヨガ	金	1月 16, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 27	9:20	10:20	¥10,000	20	7
89	ヨガ			10:40	11:40		24	14
90	クラシックバレエ入門			12:00	13:00		24	9
91	クラシックバレエ初級			13:10	14:10		24	5
92	ピラティス			14:30	15:30		20	満員
93	コンディションヨガ			16:00	17:00		24	15
94	ダンスエアロ			17:50	18:50		20	16
95	シェイプ&筋トレ			19:00	20:00		24	17
96	ヨガ	土	1月 17, 24, 31 2月 7, 14, 21, 28 3月 7, 14, 21	20:10	21:10	¥10,000	24	16
97	基本のピラティス			12:35	13:35		20	18
98	ピラティスストレッチ			13:45	14:45		20	12
99	ピラティス			15:00	16:00		20	5
100	ZUMBA			16:25	17:25		24	6
101	リフレッシュエクササイズ			17:40	18:30		24	18
102	リフレッシュ！ピラティスヨガ			18:50	19:50		24	13
103	リズムボクシング			20:10	21:10		20	14
104	肩こり腰痛解消体操	日	1月 18, 25 2月 1, 8, 15, 22 3月 1, 8, 15, 22	10:00	11:00	¥10,000	24	満員
105	ピラティス			11:20	12:20		20	3
106	ピラティス②			12:40	13:40		20	1
107	ヨガ			14:00	15:00		24	19
108	ファンクショナルローラーピラティス			15:20	16:20		20	17
109	ZUMBA			16:40	17:30		24	1