

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