

フィットネスラボ 空き状況 (2024年12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	1月 20, 27 2月 10, 17 3月 10, 17, 24	9:30	10:30	¥7,000	19	3
61	クラシックバレエ入門			10:50	11:50		22	3
62	クラシックバレエ			12:10	13:10		22	満員
63	骨盤調整ヨガ			13:20	14:20		19	8
64	ZUMBA			14:30	15:20		20	17
65	ピラティスストレッチ			19:00	20:00		20	2
66	リフレッシュヨガ			20:20	21:20		24	2
67	はじめてヨガ	火	1月 14, 21, 28 2月 4, 18, 25 3月 4, 11, 18, 25	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		19	満員
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	7
72	美容骨盤エクササイズ			19:00	20:00		19	14
73	ピラティス			20:20	21:20		20	12
74	リフレッシュヨガ	水	1月 15, 22, 29 2月 5, 12, 26 3月 5, 12, 26	9:15	10:15	¥9,000	19	1
75	ヘルシーヨガ			10:25	11:25		19	5
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	2
78	フラダンス			14:50	15:50		24	11
79	バレトン			19:00	20:00		24	7
80	リフレッシュ!トレーニング			20:20	21:20		24	17
81	ヴィーナスヨガ	木	1月 16, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 27	9:30	10:30	¥10,000	19	3
82	ピラティス			10:50	11:50		20	3
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	17
85	ZUMBA			14:50	15:40		20	11
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	8
88	関節にやさしいヨーガケア	金	1月 17, 24, 31 2月 7, 14, 21, 28 3月 7, 14, 28	9:20	10:20	¥10,000	19	5
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	10
91	クラシックバレエ初級			13:10	14:10		24	5
92	マーシャルキックボクシング			17:50	18:50		20	19
93	シェイプ&筋トレ			19:00	20:00		24	17
94	ヨガ			20:10	21:10		24	19
95	はじめてピラティス	土	1月 18, 25 2月 1, 8, 15, 22 3月 1, 8, 15, 22	12:35	13:35	¥10,000	20	5
96	ピラティスストレッチ			13:45	14:45		20	13
97	ピラティス			15:00	16:00		20	2
98	ZUMBA			16:25	17:15		24	7
99	ヨガ			17:35	18:35		24	14
100	代謝アップ体幹ヨガ			18:55	19:55		24	16
101	リズムボクシング			20:10	21:10		20	18
102	肩こり腰痛解消体操	日	1月 19, 26 2月 2, 9, 16, 23 3月 2, 9, 16, 23	10:00	11:00	¥10,000	24	満員
103	ピラティス			11:20	12:20		20	3
104	ピラティス②			12:40	13:40		20	4
105	ヨガ			14:00	15:00		24	16
106	ZUMBA			16:40	17:30		21	満員