

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