

フィットネスラボ 空き状況 (2025年 9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	10月 20, 27 11月 10, 17 12月 8, 15, 22	9:30	10:30	¥7,000	19	満員
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	4
63	骨盤調整ヨガ			13:20	14:20		19	9
64	ZUMBA			14:30	15:20		20	14
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	満員
67	はじめてヨガ	火	10月 14, 21, 28 11月 11, 18, 25 12月 2, 9, 16, 23	9:20	10:20	¥10,000	24	4
68	ヨガ			10:40	11:40		24	2
69	太極拳			12:00	13:00		24	9
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	12
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	3
74	リフレッシュヨガ	水	10月 8, 15, 22, 29 11月 5, 12, 19, 26 12月 3, 10	9:15	10:15	¥10,000	19	2
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	3
77	ピラティス			13:30	14:30		20	1
78	フラダンス			14:50	15:50		24	7
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	19
81	ヴィーナスヨガ	木	10月 9, 16, 23, 30 11月 6, 13, 20, 27 12月 4, 11	9:30	10:30	¥10,000	19	4
82	ピラティス			10:50	11:50		20	2
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	21
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	1
88	椅子ストレッチヨガ	金	10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5, 12	9:20	10:20	¥10,000	20	8
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	8
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	7
93	コンディショニングヨガ			16:00	17:00		24	17
94	ダンスエアロ			17:50	18:50		20	15
95	シェイプ&筋トレ			19:00	20:00		24	20
96	ヨガ			20:10	21:10		24	17
97	はじめてピラティス	土	10月 18, 25 11月 1, 8, 15, 22, 29 12月 6, 13, 20	12:35	13:35	¥10,000	20	16
98	ピラティスストレッチ			13:45	14:45		20	9
99	ピラティス			15:00	16:00		20	4
100	ZUMBA		10月 18 11月 1, 8, 15, 22, 29 12月 6, 13, 20	16:25	17:25	¥9,000	24	2
101	リフレッシュエクササイズ			17:40	18:30		24	20
102	リフレッシュ!ピラティスヨガ		10月 18, 25 11月 1, 8, 15, 22, 29 12月 6, 13, 20	18:50	19:50	¥10,000	24	15
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	10月 19, 26 11月 2, 9, 16, 23, 30 12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	5
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	16
109	ZUMBA			16:40	17:30		24	3