

フィットネスラボ 空き状況 (2026年3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	No
60	ピラティス	月	4月 13, 20, 27 5月 11, 18, 25 6月 8, 15, 22, 29	9:30	10:30	¥10,000	19	3	60
61	クラシックバレエ入門			10:50	11:50		22	10	61
62	クラシックバレエ			12:00	13:00		22	7	62
63	骨盤調整ヨガ			13:20	14:20		19	5	63
64	ZUMBA			14:30	15:20		20	9	64
65	ピラティスストレッチ			19:00	20:00		20	10	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	4月 14, 21, 28 5月 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23	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	8	69
70	姿勢改善体操			13:30	14:30		24	1	70
71	アクティブフィットネス			14:50	15:50		19	11	71
72	美容骨盤エクササイズ			19:00	20:00		19	14	72
73	ピラティス			20:20	21:20		20	1	73
74	リフレッシュヨガ	水	4月 8, 15, 22 5月 13, 20, 27 6月 3, 10, 17, 24	9:15	10:15	¥10,000	19	1	74
75	ヘルシーヨガ			10:25	11:25		19	3	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	満員	77
78	フラダンス			14:50	15:50		24	5	78
79	バレトン			19:00	20:00		24	8	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	4月 9, 16, 23, 30 5月 14, 21, 28 6月 4, 11, 18	9:20	10:20	¥10,000	19	5	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	21	84
85	ZUMBA			14:50	15:40		20	11	85
86	はじめてのフラダンス			19:00	20:00		24	1	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	4月 10, 17, 24 5月 8, 15, 22, 29 6月 5, 12, 19	9:20	10:20	¥10,000	20	8	88
89	ヨガ			10:40	11:40		24	10	89
90	クラシックバレエ入門			12:00	13:00		24	12	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	満員	92
93	コンディショニング			16:00	17:00		20	13	93
94	ダンスエアロ			17:50	18:50		20	16	94
95	シェイプ&筋トレ			19:00	20:00		24	19	95
96	ヨガ			20:10	21:10		24	18	96
97	基本のピラティス	土	4月 11, 18, 25 5月 9, 16, 23, 30 6月 6, 13, 20	12:35	13:35	¥10,000	20	10	97
98	ピラティスストレッチ			13:45	14:45		20	11	98
99	ピラティス			15:00	16:00		20	8	99
100	ZUMBA			16:25	17:25		24	6	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	14	102
103	リズムボクシング			20:10	21:10		20	14	103
104	肩こり腰痛解消体操	日	4月 12, 19, 26 5月 10, 17, 24, 31 6月 7, 14, 21	10:00	11:00	¥10,000	24	満員	104
105	ピラティス			11:20	12:20		20	1	105
106	ピラティス②			12:40	13:40		20	3	106
107	ヨガ			14:00	15:00		24	18	107
108	ファンクショナルローラーピラティス			15:20	16:20		20	16	108
109	ZUMBA			16:40	17:30		24	3	109