

フィットネスラボ 空き状況 (2018年12月28日更新)

No	講座名	曜日	時間	料金	定員	空き状況
50	ピラティス	月	9:30~10:30	¥4,900	30	満員
51	バレエストレッチ	月	10:45~11:45	¥4,900	25	満員
52	はじめてエアロ	月	12:00~12:45	¥4,900	25	11
53	らくらくシェイプヨガ	月	13:00~14:00	¥4,900	30	5
54	アロマヨガ	月	14:15~15:15	¥4,900	30	満員
55	ピラティスストレッチ	月	19:00~20:00	¥4,900	30	16
56	ヨガ	月	20:15~21:15	¥4,900	30	16
57	太極拳	火	12:00~13:00	¥7,000	30	6
58	姿勢改善体操	火	13:15~14:15	¥7,000	25	3
59	アクティブフィットネス	火	14:30~15:30	¥7,000	25	17
60	骨盤エクササイズ	火	19:15~20:15	¥7,000	25	10
61	Group Fight 45	火	20:30~21:15	¥7,000	25	5
62	リフレッシュヨガ	水	9:30~10:30	¥7,000	30	満員
63	ヘルシーヨガ	水	10:45~11:45	¥7,000	30	3
64	脂肪燃焼エアロ	水	12:00~13:00	¥7,000	25	満員
65	ピラティス	水	13:15~14:15	¥7,000	30	満員
66	フラダンス	水	14:30~15:30	¥7,000	30	7
67	バレトン	水	19:00~20:00	¥7,000	25	5
68	ZUMBA	水	20:15~21:15	¥7,000	25	4
69	ヴィーナスヨガ	木	9:30~10:30	¥7,000	30	満員
70	健康体操	木	12:00~13:00	¥7,000	30	3
71	ビューティー骨盤ケア	木	13:15~14:15	¥7,000	30	17
72	ZUMBA	木	14:30~15:30	¥7,000	25	満員
73	はじめてのフラダンス	木	19:00~20:00	¥7,000	30	20
74	ZUMBA	木	20:15~21:15	¥7,000	25	満員
75	リラックスヨガ	金	9:30~10:30	¥7,000	30	満員
76	シェイプヨガ	金	10:45~11:45	¥7,000	30	満員
77	Group Fight 45	金	12:00~12:45	¥7,000	25	12
78	はじめてのクラシックバレエ	金	13:00~14:30	¥8,500	25	満員
79	基礎からはじめるベリーダンス	金	14:45~15:45	¥7,000	30	23
80	ヨガ	金	16:00~17:00	¥7,000	30	22
81	ボディーメイク	金	19:00~19:45	¥7,000	25	20
82	ヨガ	金	20:15~21:15	¥7,000	30	14
83	Group Fight 45	土	12:30~13:15	¥7,000	25	20
84	はじめてピラティス	土	13:45~14:45	¥7,000	30	11
85	ピラティス	土	15:00~16:00	¥7,000	30	10
86	ZUMBA	土	16:15~17:15	¥7,000	25	5
87	ヨガ	土	17:30~18:30	¥7,000	30	8
88	ストレッチ&コア	土	18:45~19:45	¥7,000	30	20
89	肩こり腰痛解消教室	日	10:00~11:00	¥7,000	30	16
90	ピラティス	日	11:15~12:15	¥7,000	30	4
91	ヨガ	日	12:30~13:30	¥7,000	30	4
92	骨盤調整ストレッチ	日	13:45~14:45	¥7,000	30	14
93	ZUMBA	日	15:00~16:00	¥7,000	25	満員
94	バレトン	日	16:15~17:15	¥7,000	25	9
95	アロマストレッチ	日	17:30~18:15	¥7,000	30	26