

フィットネスラボ 空き状況 (2019年4月6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	¥6,300	30	満員
51	バレエストレッチ	月	10:45~11:45	¥6,300	25	満員
52	はじめてエアロ	月	12:00~12:45	¥6,300	25	12
53	らくらくシェイプヨガ	月	13:00~14:00	¥6,300	30	4
54	アロマヨガ	月	14:15~15:15	¥6,300	30	満員
55	ピラティスストレッチ	月	19:00~20:00	¥6,300	30	9
56	ヨガ	月	20:15~21:15	¥6,300	30	12
57	太極拳	火	12:00~13:00	¥7,000	30	8
58	姿勢改善体操	火	13:15~14:15	¥7,000	25	4
59	アクティブフィットネス	火	14:30~15:30	¥7,000	25	15
60	骨盤エクササイズ	火	19:15~20:15	¥7,000	25	9
61	Group Fight 45	火	20:30~21:15	¥7,000	25	3
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	満員
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	1
68	ZUMBA	水	20:15~21:15	¥7,000	25	1
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	1
71	ビューティー骨盤ケア	木	13:15~14:15	¥7,000	30	16
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	15
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	2
78	はじめてのクラシックバレエ	金	13:00~14:30	¥7,000	25	満員
79	フローヨガ	金	14:45~15:45	¥7,000	30	21
80	ベーシックヨガ	金	16:00~17:00	¥7,000	30	21
81	ボディーメイク	金	19:00~19:45	¥7,000	25	18
82	ヨガ	金	20:15~21:15	¥7,000	30	14
83	Group Fight 45	土	12:30~13:15	¥7,000	25	14
84	はじめてピラティス	土	13:45~14:45	¥7,000	30	8
85	ピラティス	土	15:00~16:00	¥7,000	30	11
86	ZUMBA	土	16:15~17:15	¥7,000	25	4
87	ヨガ	土	17:30~18:30	¥7,000	30	6
88	ストレッチ&コア	土	18:45~19:45	¥7,000	30	22
89	肩こり腰痛解消教室	日	10:00~11:00	¥7,000	30	14
90	ピラティス	日	11:15~12:15	¥7,000	30	満員
91	ヨガ	日	12:30~13:30	¥7,000	30	2
92	骨盤調整ストレッチ	日	13:45~14:45	¥7,000	25	7
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	3
95	アロラストレッチ	日	17:30~18:15	¥7,000	30	27