

2024年度第3期(12月～3月) 定期スポーツ教室 空き状況一覧

更新日: 2024年11月9日

定員に空きがある教室については、11月7日(木)9:00～二次申込を承ります。(先着順)

●申込方法:窓口にご来館のうえお手続きください。

○:空き有り △:残り10名以下 残り5名以下は空き数表記 ×:満員

| 大人向け教室 | | | | | | |
|--------|-------------------|----|-------------|-----------|-----|------|
| 教室No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 空き状況 |
| A1 | 楽しいバレーボール | 月 | 10:00～11:40 | 15歳以上 | 24名 | × |
| A2 | 気功 | 月 | 9:15～10:30 | 15歳以上 | 40名 | ○ |
| A3 | ZUMBA(月) | 月 | 12:55～13:55 | 15歳以上 | 14名 | 2 |
| A4 | 骨盤エクササイズ | 火 | 10:45～11:45 | 15歳以上 | 20名 | 3 |
| A5 | ZUMBA(火) | 火 | 20:00～21:00 | 15歳以上 | 25名 | × |
| A6 | いきいき元気体操教室B | 火 | 14:15～15:15 | 高齢者・運動初心者 | 10名 | 4 |
| A7 | ストレッチ健康体操 | 水 | 10:45～11:45 | 15歳以上 | 30名 | ○ |
| A8 | リラックスヨガ | 水 | 13:40～14:40 | 15歳以上 | 30名 | ○ |
| A9 | 大人から始めるバレエ | 水 | 13:00～14:30 | 15歳以上 | 16名 | ○ |
| A10 | ピラティスボディメイク | 水 | 16:30～17:30 | 15歳以上 | 45名 | 3 |
| A11 | K-POPダンス | 水 | 18:15～19:15 | 15歳以上 | 25名 | ○ |
| A12 | アロマリラックス | 水 | 19:45～21:00 | 15歳以上 | 30名 | 6 |
| A13 | 室内テニスA | 木 | 9:10～10:40 | 15歳以上 | 60名 | ○ |
| A14 | 室内テニスB | 木 | 12:30～14:00 | 15歳以上 | 60名 | ○ |
| A15 | 室内テニスC | 木 | 14:10～15:40 | 15歳以上 | 60名 | ○ |
| A16 | インドアサッカーレディース | 木 | 10:55～12:15 | 15歳以上 | 20名 | 7 |
| A17 | 太極拳入門 | 木 | 13:50～14:50 | 15歳以上 | 55名 | 2 |
| A18 | ZUMBA(木) | 木 | 19:00～20:00 | 15歳以上 | 50名 | ○ |
| A19 | 60歳からの筋力づくり教室 | 木 | 10:45～11:45 | 60歳以上 | 20名 | × |
| A20 | バドミントン入門 | 金 | 12:00～13:40 | 15歳以上 | 24名 | 6 |
| A21 | バドミントン中級 | 金 | 14:00～15:00 | 15歳以上 | 24名 | ○ |
| A22 | ロコモ体操 | 金 | 9:30～10:30 | 高齢者・運動初心者 | 10名 | 1 |
| A23 | いきいき元気体操教室A | 金 | 10:45～11:45 | 高齢者・運動初心者 | 10名 | 3 |
| A24 | 美BODYシェイプ & コレージュ | 金 | 10:45～11:45 | 15歳以上 | 20名 | 10 |
| A25 | リフレッシュケア | 金 | 19:00～20:00 | 15歳以上 | 30名 | 6 |

| 子ども向け教室 | | | | | | |
|---------|--------------|----|-------------|----------|-----|------|
| 教室No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 空き状況 |
| B1 | ソフトバレーボール | 月 | 17:00～18:15 | 小学生 | 20名 | × |
| B2 | みんなのキッズバレエ | 水 | 14:45～15:45 | 年少～小学生 | 12名 | 7 |
| B3 | スポーツチャンバラ | 水 | 15:30～16:30 | 年少～小学生 | 20名 | ○ |
| B4 | ジュニアヒップホップ | 水 | 17:00～18:00 | 小学生 | 25名 | ○ |
| B5 | インドアサッカー1・2 | 木 | 16:00～17:10 | 小学1・2年生 | 40名 | ○ |
| B6 | インドアサッカー3・4 | 木 | 17:25～18:35 | 小学3・4年生 | 40名 | ○ |
| B7 | インドアサッカー5・6 | 木 | 18:50～20:00 | 小学5・6年生 | 40名 | ○ |
| B8 | 幼児体操教室 | 木 | 15:45～16:45 | 年少～年長 | 30名 | ○ |
| B9 | 小学生体操教室 | 木 | 17:00～18:00 | 小学生 | 30名 | 9 |
| B10 | 小学生バドミントン123 | 金 | 16:10～17:10 | 小学生1～3年生 | 24名 | ○ |
| B11 | 小学生バドミントン456 | 金 | 17:15～18:15 | 小学生4～6年生 | 24名 | 2 |

| 親子向け教室 | | | | | | |
|--------|------------------|----|-------------|----------------|-----|------|
| 教室No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 空き状況 |
| C1 | 親子スポーツA | 火 | 9:30～10:30 | 3・4歳児と保護者 | 30組 | ○ |
| C3 | ベビーマッサージ&産後ママケア | 水 | 11:40～12:30 | 2ヶ月～1歳3ヶ月児と保護者 | 15組 | ○ |
| C4 | 親子スキンシップ | 金 | 10:00～11:00 | 2歳児と保護者 | 40組 | ○ |
| C5 | よちよち赤ちゃんwithママケア | 金 | 11:00～11:50 | 8ヶ月～2歳未満児と保護者 | 27組 | ○ |