

# インドア教室2025年度\_第4期受付状況

	開催時間	教室名	定員数	空き状況
月	9:15~10:15	体リセットヨガ	20	○
	10:30~11:30	エアロビクス初級	20	✖
	14:00~15:00	ズンバ	20	△
	15:15~16:15	体幹トレーニング	20	○
	18:00~19:00	リフレッシュヨガ	20	○
	19:30~20:30	リラックスヨガ	20	△
火	9:15~10:15	はじめてのヨガ	20	△
	10:45~11:45	フラダンス	12	△
	15:00~16:00	リフレッシュヨガ	20	○
	16:30~17:15	チアダンス（年長~小3）	30	○
	17:30~18:15	チアダンス（小2~小6）	20	○
	18:30~19:30	チアダンス（小5~大人）	15	○
木	10:00~11:00	（リラックス）ピラティス	20	○
	11:15~12:15	（アクティブ）ピラティス	20	○
	15:15~16:15	健康体操	20	○
	16:30~17:30	リズム体操	15	○
	18:00~19:00	ズンバ	20	✖
	19:30~20:30	パワーヨガ	20	△
金	10:00~11:00	親子運動あそび	10	△
	16:15~17:15	ヒップホップダンス （年中年長）	15	○
	17:30~18:30	ヒップホップダンス （小1~小3）	15	✖
	19:00~20:00	リラックスヨガ	20	△
土	9:15~10:15	シェイプアップヨガ	20	○
	10:30~11:30	ダイエットエアロ	20	△
	18:50~19:40	パルクール初級	15	○
	19:50~20:40	パルクール初級	15	○

## ■申込先

龍北クラブハウス ☎（０５６４）４６－３２６７

※休場日：水曜日（水曜が祝日の場合は翌日以降の平日）

## ■受付

空きのある教室は随時受付しております