

2026年1-3月YMITアリーナコース型教室のご案内

教室名	曜日	場所	時間	定員(人)	開催スケジュール
あさヨガ	月	多目的室	9:30-10:30	25	1月:5・12・19・26 2月:9・16・23 3月:2・9・16・30
	火	多目的室	10:40-11:40	25	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・17・24・31
よるヨガ	月	多目的室	20:10-21:10	25	1月:5・12・19・26 2月:9・16・23 3月:2・9・16・30
	火	多目的室	19:00-20:00	25	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・17・24・31
よるヨガ【アロマ】	木	多目的室	19:00-20:00	25	1月:8・15・22・29 2月:5・19・26 3月:5・12・19
姿勢改善・体幹 エクササイズ	月	多目的室	10:40-11:40	25	1月:5・12 2月:2・9・23 3月:9・30
	火	多目的室	9:30-10:30	25	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・17・24・31
	木	多目的室	10:40-11:40	25	1月:8・15・22・29 2月:19・26 3月:5・12・19・26
背骨コンディ ショニング	火	多目的室	11:50~12:50	25	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・17・24・31
ピラティス& フォームローラー	木	多目的室	20:10-21:10	10	1月:8・15・22・29 2月:5・19・26 3月:5・12・19
ピラティス	金	多目的室	9:30-10:30	25	1月:23 2月:13 3月:13・20・27
フラダンス中級	火	控室3・4	13:00-14:00	15	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・24・31
フラダンス初級	金	多目的室	11:50-12:50	25	1月:23 2月:6・13・27 3月:13・20・27
太極舞&モーニング ストレッチ	木	多目的室	9:30-10:30	25	1月:8・15・22・29 2月:19・26 3月:5・12・19・26
ZUMBA	月	多目的室	11:50-12:50	22	1月:5・12 2月:2・9・23 3月:9・30
	木	多目的室	11:50-12:50	22	1月:8・15・22・29 2月:19・26 3月:5・12・19・26
メガダンス	火	控室3・4	14:10-15:10	15	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・17・24・31
	火	多目的室	20:10-21:10	25	1月:6・13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:3・10・17・24・31
バレトン	金	多目的室	10:40-11:40	25	1月:23 2月:6・13・27 3月:13・20・27

体験料:550円(税込)※おひとり様1回のみ

お問い合わせ、体験の申込はお電話か直接当館まで。TEL 077・563・1265