

1月度実施プログラム



2025年11月28日 現在

※プログラム及び開催日は変更になる場合がございます。

1回制教室 (電話・窓口申込)

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
スタジオ	月	アクティビヨガ	10:00~10:45	30名	中学生以上	ALL ¥700	5・12・19・26
		骨盤シェイプ	11:00~11:45				
		チエアバレエクササイズ	12:00~12:45				
		ピラティス	19:00~19:45				
		ズンバ	20:00~20:45				
	火	心とカラダが整うヨガ	10:00~10:45				6・13・20・27
		活力アップヨガ	11:00~11:45				
		BFキックボクシング	19:00~19:45				
		ファンクショナルトレーニング	20:00~20:45				
	水	からだスキャンマッサージ	10:00~10:45				7・14・21・28
		ズンバ	11:00~11:45				
		New! ポールコンディショニングヨガ	19:00~19:45				
		アクティビヨガ	20:00~20:45				
	木	かんたん筋トレ	10:00~10:45				8・15・22・29
		エアロ初級	11:00~11:45				
		フラダンス	12:30~13:30				
		サルセーション	19:30~20:30				
	金	からだ改善体操	10:00~10:45				9・16・23・30
		はじめてのヨガ	11:00~11:45				
		BFバーベルEX	19:00~19:45				
		BFキックボクシング	20:00~20:45				
	土	ポルドブラ	10:00~10:45				10・17・24・31
		ソフトヨガ	10:00~10:45				
		ピラティス	11:00~11:45				
	日	サルセーション	10:00~11:00				11・18・25
		やさしいヨガ	11:15~12:00				

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
アリーナ	月	トランポリンワンディスクール 【WEB申込】12/20 10:00 開始	16:30~17:30	12名	小学生	¥1,500	19・26
		レスリングスクール 【WEB申込】12/20 10:00 開始	17:40~18:40				
プール	月	ワンデイ 子ども水泳教室	17:00~17:50	24名	年少～年長	¥1,000	19・26
			18:00~19:00				

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
プール	月	ワンデイ 子ども水泳教室	15:30~16:20	10名	年中・年長	¥1,000	5・19・26
			16:30~17:20		小学生		
			17:30~18:20				
アリーナ	月	アクアピクス	11:40~12:25	30名	中学生以上	¥700	5・19・26
			19:40~20:25				7・14・21・28

個人参加型プログラム (電話・窓口申込)
個人参加型とは?
簡単なウォーミングアップ・ゲーム形式で
交流を深めるプログラムです。

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
アリーナ	月	フットサル	19:15~20:45	18名	中学生以上	ALL ¥700	19・26
		ピックルボール (エンジョイ)	10:15~11:45				13・27
	火	ピックルボール (エキサイティング)	13:15~14:45				27
		バドミントン	19:15~20:45				7・28
	水	ピックルボール (エンジョイ)	19:15~20:45				7・14・21
		バレーボール	19:15~20:45				8・15・22・29
	木	New! ピックルボール (エンジョイ)	10:15~11:45				

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
スタジオ	月	骨盤底筋群ケア 【電話・窓口申込】申込期限: 12/7 まで	13:30~14:15	10名	高校生以上	¥4,000	12・19・26 【12月～1月】
			16:00~17:00				
	火	BFKIDSアスリートスクール 【WEB先行申込】12/2 10:00 ~ 12/7 まで	17:15~18:15				13・20・27
			13:00~14:30				
	水	フィジカルサーキット 【WEB先行申込】12/2 10:00 ~ 12/7 まで	16:30~17:30				14・21・28 【1月～2月】
			17:45~18:45				
	木	キッズダンススクール 【WEB先行申込】12/2 10:00 ~ 12/7 まで	16:00~17:00				15・22・29
			17:15~18:15				
	金	BFKIDSアスリートスクール 【WEB先行申込】12/2 10:00 ~ 12/7 まで	13:30~15:00				16・23・30
			15:30~16:15				
	土	フィジカルサーキット 【WEB先行申込】12/2 10:00 ~ 12/7 まで	16:30~17:30				17・24・31 【1月～2月】
			15:30~16:15				

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
アリーナ	火	バドミントンスクール	17:15~18:45	20名	小4～中学生	¥3,000	6・13
			16:30~17:30				
	水	スラックラインスクール	17:40~18:40				7・14・21
			19:00~21:00				
	木	バレーボールスクール 【WEB先行申込】12/2 10:00 ~ 12/7 まで	17:00~18:30				15・22・29 【1月～3月】