

1～3月 フロアー定期教室 2次募集空き枠数

12月19日（火）10：00～受付先着順 12月25日（月）18：00まで

10席以内は各数値
★印10席以上

残席数										クラス名	★印は小体育館	曜日	時間	対象	料金	回数	定員	初回日	教室内容	運動レベル
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	16歳以上	4,630円	10回	30	1/15	基本のステップを中心にリズムを楽しんで！初めての方でも安心です。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【初級】 縄跳び法【高】		10:00-10:50	60歳以上	4,110円	10回	30		【高】 ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かして、肩こりを解消します。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ		11:00-11:50		4,630円	10回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ		12:00-12:50		4,630円	10回	30		ダンベルやチューブと音源で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	4,630円	10回	30		深い呼吸と腹筋部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子連れヨガ		14:00-14:50		8,740円	10回	15歳		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から温めるヨガの基礎クラス。※未就学児のお子様（1名）同伴可	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バレトン(女性限定)		19:00-19:50		4,630円	10回	25		音楽に合わせて行うフィットネス&バレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ	★★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ストレッチ&ピラティス		20:00-21:00		4,630円	10回	30		一日の疲れをリフレッシュの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を温かく整えていきます。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ		09:00-09:50	16歳以上	5,550円	12回	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ10		10:00-10:50		5,550円	12回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルダンス	火	11:00-11:50		5,550円	12回	30	1/9	いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しみ、脂肪燃焼します。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	4,930円	12回	25		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを効果的なエクササイズとストレッチで解消します。介護予防に効果的	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	16歳以上	5,550円	12回	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	成人バレエ（初級70代女性）		18:45-19:55	中学生～	12,960円	12回	20		バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ20		20:10-21:00	16歳以上	5,550円	12回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんステップ★		09:00-09:50		5,090円	11回	30		初心者から対象のステップエクササイズです。全の時間を楽しくながら気持ちいい汗をかきましょう。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ★		10:00-10:50		5,090円	11回	45		初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ		11:00-12:00		5,090円	11回	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス12		12:10-13:00	16歳以上	5,090円	11回	30		腹筋部の筋肉を鍛えるトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★★
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ		13:10-14:00		5,090円	11回	30		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディリフレッシュ	水	14:10-15:00		5,090円	11回	30	1/10	ダンベル・チューブ・自身の体重を利用してトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ	★★★★
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス19		19:00-19:50		5,090円	11回	30		深い呼吸と腹筋部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ファットバーンシェイプ		20:00-21:00		5,090円	11回	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め、脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】 縄跳び★		09:00-09:50		3,700円	8回	30		エクササイズと縄跳びの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス★		10:00-10:50		3,700円	8回	40		深い呼吸と腹筋部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ジャズダンス		11:10-12:00	16歳以上	3,700円	8回	30		リズムミカ的な動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ		12:10-13:00		3,700円	8回	30		ダンベルやチューブと音源で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	骨盤エクササイズ		13:10-14:00		3,700円	8回	30		骨盤を強化エクササイズのかきれを作り、引き締めていくクラスです。	★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10-15:00	60歳以上	3,290円	8回	25		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを効果的なエクササイズとストレッチで解消します。介護予防に効果的	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太極拳（初級）		15:15-16:15	16歳以上	3,700円	8回	30		緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太極拳（中級）		16:30-17:30	16歳以上	3,700円	8回	30		太極拳の動作を対向に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	木	19:00-20:00	16歳以上	3,700円	8回	30	1/11	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプ		20:10-21:00		3,700円	8回	30		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ！	★★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ9		09:00-09:50	16歳以上	5,090円	11回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	骨盤エクササイズ		10:00-10:50		5,090円	11回	30		骨盤を強化エクササイズのかきれを作り、引き締めていくクラスです。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	4,520円	11回	25		【高】 高齢者や高齢者に低年齢者に必要ないトレーニング等を楽しく行います。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子連れヨガ		13:00-13:50		9,620円	11回	15歳		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から温めるヨガの基礎クラス。※未就学児のお子様（1名）同伴可	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ14		14:00-15:00	16歳以上	5,090円	11回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ19		19:00-20:00		5,090円	11回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルダンス		20:10-21:00		5,090円	11回	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しみ、脂肪燃焼します。	♪♪
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプハード		11:10-12:00		5,090円	11回	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バランスシェイプ	金	12:10-13:00		5,090円	11回	30	1/12	ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行う1時間です。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ		13:10-14:00	16歳以上	5,090円	11回	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	格闘技シェイプ		14:10-15:00	16歳以上	5,090円	11回	30		パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リラクックス・ヨガ(90分)		15:15-16:45		9,260円	12回	30		リラクックスとヨガの要素を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	はじめてHIPHOP		17:00-17:50		5,550円	12回	30		HIPHOPを始めるための基本動作を楽しく練習します。	♪
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HIPHOP		18:00-19:00		5,550円	12回	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく練習します。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ		09:00-10:00		3,700円	8回	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ		10:10-11:00		3,700円	8回	30		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイプ		11:10-12:00		3,240円	7回	30		パンチ・キックなどキックボクシングの動きを取り入れたクラスです。	★★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ12	日	12:30-13:20	16歳以上	2,770円	6回	30	1/7	アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュエアロ		13:30-14:20		2,770円	6回	30		前半は簡単なエアロビクス、後半はストレッチ-ゆったりとしたストレッチを行います。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ファットバーンシェイプ		15:00-16:00		3,700円	8回	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め、脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてのピラティス		16:15-17:15		3,700円	8回	30		深い呼吸と腹筋部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ17		17:30-18:20		3,700円	8回	30		アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	★

10席以内は各数値
★印10席以上

1～3月 プール定期教室 2次募集空き枠数

残席数										クラス名	曜日	時間	対象	料金	回数	定員	初回日	教室内容	運動レベル			
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	たっぷり艦橋水中運動	月	11:00-11:45	16歳以上	4,630円	10回	18	1/15	水の特性を利用して泳への補助と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★		
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	腰痛予防改善運動		13:00-13:45	中高齢者	4,630円	10回	18		水の浮力や抵抗を利用し腰痛・肩痛の予防改善のための水中運動。	★		
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	元気の出るアクア		20:00-20:45	16歳以上	4,630円	10回	8		水の中でバクバク跳び回って思いっきり暴れてみませんか！水の浮力、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★		
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアシルバー【高】		10:00-10:45	60歳以上	4,930円	12回	18		【高】 ゆっくりとした動作で呼吸にあわせてストローク、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK	★★★		
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(火)		11:00-11:45		5,550円	12回	15		水の特性を最大限に利用した水中で行うバタ。	★★★★★		
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(火)		14:00-14:45	16歳以上	5,550円	12回	18		水の特性を利用して、スーパードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★★		
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中運動		19:00-19:45		5,550円	12回	15		ちょっとバタに水中の中でのいろいろなバタ！	★★★★★		
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	のんびり水中運動【高】		水	10:00-10:45	60歳以上	4,520円	11回		16	1/10	【高】 のんびりと泳ぎます。腰上では簡単な泳ぎでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(水)			13:00-13:45	16歳以上	5,090円	11回		18		水の特性を最大限に利用した水中で行うバタ。	★★★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(木)		木	14:00-14:45	16歳以上	3,700円	8回		18	1/11	水の特性を最大限に利用した水中で行うバタ。	★★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	脂肪燃焼系アクア(金)	10:00-10:45			5,090円	11回	16	脂肪燃焼系をメインとした水中バタ。水中で行うので有酸素運動だけでなく、泳への補助も期待できます。	★★★★★			
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(金)	金	10:00-10:45	16歳以上	5,090円	11回	16	1/12	スーパードル等道具を使い、水の浮力を借りながら筋力維持を目指します。	★★★		
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ちょっと艦橋系水中運動		11:00-11:45		5,090円	11回	16		水の特性を利用して泳への補助と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★		
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	はつと艦橋系水中運動	土	11:00-11:45	16歳以上	5,550円	12回	15	1/6	水の特性を利用して泳への補助と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★		
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	脂肪燃焼系アクア(土)		12:00-12:45		5,550円	12回	15		脂肪燃焼系をメインとした水中バタ。水中で行うので有酸素運動だけでなく、泳への補助も期待できます。	★★★★★		