1～3月　フロアー定期教室　2次募集空き枠数

10席以内は各数値
☆印10席以上

12月19日（火）10：00～受付先着順 12月25日（月）18：00まで

残席数											クラス名　★印は小林育成	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】健脚塾【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、筋子を鍛えます。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ		11:00-11:50	１６歳以上	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自重で、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		4,630円	10回	30		深い呼吸と筋肉の動きを意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
☆	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子育てヨガ		14:00-14:50		8,740円	10回	15組		正しい呼吸法とポーズで骨盤の内臓から整える！ヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様（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		一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスでゆったり体をやさしく整えていきます。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	火	09:00-9:50	１６歳以上	5,550円	12回	30	1/9	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、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		11:00-11:50		5,550円	12回	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、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		姿勢から改善する肩・首の凝りやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。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女性）		18:45-19:55	中学生～	12,960円	12回	20		バレエを基礎から修得し、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★	水	09:00-09:50	１６歳以上	5,090円	11回	30	1/10	初心者から対象のステップエクササイズです。音の所作をしっかりと指導し楽しく汗をかきましょう。	★★
☆	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。基本のステップを復習し楽しみましょう。	★
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、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		5,090円	11回	30		筋肉の動きを意識す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		アロマの香りでゆったりと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		14:10-15:00		5,090円	11回	30		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用したトレーニングを行います。音楽に合わせてみなさんでリフレッシュ♪	★★★
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		深い呼吸と筋肉の動きを意識するトレーニングで、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お身体を引き締め、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】健脚塾★	木	09:00-09:50	１６歳以上	3,700円	8回	30	1/11	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で骨盤の骨子を整えます。	★★★
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		深い呼吸と筋肉の動きを意識するトレーニングで、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		3,700円	8回	30		リズミカル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自重で、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		骨盤を整えウエストのくびれを作り、姿勢を整えていくクラスです。	★★
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		姿勢から改善する肩・首の凝りやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。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		穏やかな動作と呼吸。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【初級修了】	3,700円	8回	30		太極拳初級者を対象に、穏やかな動作と呼吸。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		19:00-20:00	１６歳以上	3,700円	8回	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、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	金	09:00-09:50	１６歳以上	5,090円	11回	30	1/12	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		骨盤を整えウエストのくびれを作り、姿勢を整えていくクラスです。	★★
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】筋肉を対象に姿勢予防に効果的な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	子育てヨガ		13:00-13:50	１６歳以上	9,620円	11回	15組		正しい呼吸法とポーズで骨盤の内臓から整える！ヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様（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		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め、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	土	11:10-12:00	１６歳以上	5,090円	11回	30	1/6	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		12:10-13:00		5,090円	11回	30		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ﾌｨﾃﾈｽ!! です。 ゆったりっとした動作なので、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		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	健脚塾シェイプ		14:10-15:00		5,090円	11回	30		パンチやキックなどの格闘技の要素を動きを取り入れて、 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	リラックス・ヨガ(90分)		15:15-16:45		9,260円	12回	30		リラックスした雰囲気の中で90分かけて、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、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を習うための基本動作を楽しく修得します。	♪
☆	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HIPHOP		18:00-19:00		5,550円	12回	30		ＨＩＰＨＯＰの基礎から踊り方がすぐ、楽しく踊ります。	♪♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	日	09:00-10:00	１６歳以上	3,700円	8回	30	1/7	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、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		骨盤矯正筋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		12:30-13:20		2,770円	6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。	★
☆	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、後半は筋トレ～ゆったり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お身体を引き締め、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		深い呼吸と筋肉の動きを意識するトレーニングで、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。	★

1～3月　プール定期教室　2次募集空き枠数

10席以内は各数値
☆印10席以上

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	たっぷり爽快水中運動	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筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と筋肉増強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	脂肪燃焼予防健康運動		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関節・筋肉の予防効果のための水中運動。	★
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		水の中でﾘﾗｯｸｽ!!に浸って思いっきり動いてみませんか！ストレス解消、脂肪燃焼、すっきりします。	★★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアシルバー　【高】	火	10:00-10:45	60歳以上	4,930円	12回	18	1/9	【高】ゆっくりとした動作で骨盤にあわせてストンッ!、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	アクアビクス(火)		11:00-11:45	１６歳以上	5,550円	12回	15		水の特性を最大限に利用した水中で行うｴｱﾛﾋﾞｸｽ。	★★★★
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		5,550円	12回	18		水の特性を利用して、ヌードル等の器具を使いウォーキングやる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		ちょっとﾎﾟｰﾄﾞに水の中でのいろいろｴｸｻｻｲｽﾞ！	★★★★
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】のんびりと進めます。陸上で出来ないお手伝いでも水の力をかりてできます。。対象年齢外でもOK	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアビクス(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ｴｱﾛﾋﾞｸｽ。	★★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアビクス(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ｴｱﾛﾋﾞｸｽ。	★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	脂肪燃焼系アクア(金)	金	10:00-10:45	１６歳以上	5,090円	11回	16	1/12	脂肪燃焼を目的とした水中ｴｱﾛﾋﾞｸｽ。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(金)		10:00-10:45		5,090円	11回	16		ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ちょっと爽快系水中運動		11:00-11:45		5,090円	11回	16		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と筋肉増強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	はつらつ爽快系水中運動	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筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と筋肉増強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		脂肪燃焼を目的とした水中ｴｱﾛﾋﾞｸｽ。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★