

4~6月 フロア - 定期教室 2次募集空き枠数

3月18日 (月)10:00~受付先着順 3月29日 (金) 20:00まで

10席以内は各教値
★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
★	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	4/8	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】健康法【高】	月	10:00-10:50	60歳以上	4,110円	10回	30	4/8	【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す、調子を整えます。	★★
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	オリジナルヨガ	月	11:00-11:50	16歳以上	4,630円	10回	30	4/8	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	エアロ&コンディショニング	月	12:00-12:50	16歳以上	4,630円	10回	30	4/8	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ	★★★
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ピラティス	月	13:00-13:50	16歳以上	4,630円	10回	30	4/8	深い呼吸と深層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	月	14:00-14:50	16歳以上	8,740円	10回	15組	4/8	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から入るヨガの基礎クラス。※本館見学のお子様（1名）同伴可	★
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	バレトン(女性限定)	月	19:00-19:50	16歳以上	4,630円	10回	25	4/8	音楽に合わせて行うフィットネス&バレエ&ヨガの要素をWIXしたエクササイズ	★★★
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ストレッチ&ピラティス	月	20:00-21:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/8	一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を癒やしていきます。	★★
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ヨガ	火	09:00-9:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/9	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	火	10:00-10:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/9	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	オリジナルダンス	火	11:00-11:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/9	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。	♪♪
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	火	12:00-12:50	60歳以上	4,520円	11回	25	4/9	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを軽減する筋力トレーニングと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	火	13:00-13:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/9	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)	火	18:45-19:55	中学生～	11,880円	11回	20	4/9	バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	オリジナルヨガ20	火	20:10-21:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/9	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	かんたんステップ★	水	09:00-09:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	初心者から対象のステップエクササイズです。自分のペースで進められるのがポイントです。	★★
★	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	かんたんエアロ★	水	10:00-10:50	16歳以上	5,090円	11回	45	4/10	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めましょう。	★
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ヨガ	水	11:00-12:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	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	ピラティス12	水	12:10-13:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	深層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。	★★
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	アロマストレッチ	水	13:10-14:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ボディリフレッシュ	水	14:10-15:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	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。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ	★★★
★	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ピラティス19	水	19:00-19:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	深い呼吸と深層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！	★★
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	フットパーンシェイプ	水	20:00-21:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/10	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	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	【中級】健康法★	木	09:00-09:50	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の不調を整えます。	★★★
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ピラティス★	木	10:00-10:50	16歳以上	3,700円	8回	40	4/11	深い呼吸と深層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	木	11:10-12:00	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	リズム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	木	12:10-13:00	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
★	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	骨盤エクササイズ	木	13:10-14:00	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	木	14:10-15:00	60歳以上	3,290円	8回	25	4/11	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを軽減する筋力トレーニングと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)	木	15:15-16:15	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	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。	★★
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	太極拳 (中級)	木	16:30-17:30	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	太極拳経験者を対象に、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。	★★★
8	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	4/11	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	ダンベルシェイプ	木	20:10-21:00	16歳以上	3,700円	8回	30	4/11	ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★
9	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	4/12	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	金	10:00-10:50	16歳以上	5,090円	11回	30	4/12	骨盤を整えウエストのくびれを作り、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】	金	12:00-12:50	60歳以上	4,110円	10回	25	4/12	【高】高齢者を対象に転倒予防に必要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	子連れヨガ	金	13:00-13:50	16歳以上	8,740円	10回	15組	4/12	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から入るヨガの基礎クラス。※本館見学の親子（1名）同伴可	★
★	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	オリジナルヨガ14	金	14:00-15:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/12	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	オリジナルヨガ19	金	19:00-20:00	16歳以上	5,090円	10回	30	4/12	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	オリジナルダンス	金	20:10-21:00	16歳以上	5,090円	11回	30	4/12	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	ダンベルシェイプハード	土	11:10-12:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/13	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	パルンシェイプ	土	12:10-13:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/13	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3種1日です。ゆと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	土	13:10-14:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/13	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	★★★
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	格闘技シェイプ	土	14:10-15:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/13	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	リラックス・ヨガ(90分)	土	15:15-16:45	16歳以上	7,720円	10回	30	4/13	リラックスした空間の中で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	土	17:00-17:50	16歳以上	4,630円	10回	30	4/13	HIPHOPを踊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	土	18:00-19:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/13	HIPHOPの基礎から振り付けまで、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	4,630円	10回	30	4/14	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	日	10:10-11:00	16歳以上	4,630円	10回	30	4/14	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。	★★★
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	キックシェイプ	日	11:10-12:00	16歳以上	4,160円	9回	30	4/14	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	日	12:10-13:00	16歳以上	4,160円	9回	20	4/14	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	転倒防止体操	日	13:10-14:00	16歳以上	4,160円	9回	20	4/14	筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の不調を整えます！	★★
★	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	フットパーンシェイプ	日	14:10-15:10	16歳以上	4,160円	9回	30	4/14	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	日	15:30-16:30	16歳以上	4,160円	9回	20	4/14	深い呼吸と深層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	リセットアロマストレッチ	日	16:40-17:30	16歳以上	4,160円	9回	20	4/14	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席以内は各教値
★印10席以上

4~7月 プール定期教室 2次募集空き枠数

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
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	たっぷり継続水中運動	月	11:00-11:45	16歳以上	5,550円	12回	18	4/8	水の特性を利用して室内への移動と、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。	★★★★
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	腰痛予防改善運動	月	13:00-13:45	中高齢者	5,550円	12回	18	4/8	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。	★
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	元気の出るアクア	月	20:00-20:45	16歳以上	5,550円	12回	8	4/8	水の中で「ム」に思っている思いっきり暴れてみませんか？12月以降、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	アクアシルバール【高】	火	10:00-10:45	60歳以上	5,340円	13回	18	4/9	【高】ゆっくりとした動作で音楽に合わせて「ム」・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)	火	11:00-11:45	16歳以上	6,020円	13回	15	4/9	水の特性を最大限に利用した水中で行う3種1日。	★★★★★
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	リフレッシュ・ウォーキング(火)	火	14:00-14:45	16歳以上	6,020円	13回	18	4/9	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。	★★
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	水中運動	火	19:00-19:45	16歳以上	6,020円	13回	15	4/9	ちょっとハードに水の中でのいろいろな3種1日！	★★★★★
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	5,340円	13回	16	4/10	【高】のんびりと進みます。他上では朝顔のある池でも泳ぐのんびりな水遊びです。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)	水	13:00-13:45	16歳以上	6,020円	13回	18	4/11	水の特性を最大限に利用した水中で行う3種1日。	★★★★★
4	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	4,630円	10回	18	4/11	水の特性を最大限に利用した水中で行う3種1日。	★★★★★
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	6,020円	13回	16	4/12	脂肪燃焼を目的とした水中3種1日。水や水泳の道具は必要ありません。室内への移動も可能です。	★★★★★
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	6,020円	13回	16	4/12	スーパードル等道具を使い、水の浮力を感じながら筋力維持を目指します。	★★
満	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ちょっと継続系水中運動	土	11:00-11:45	16歳以上	6,020円	13回	16	4/13	水の特性を利用して室内への移動と、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。	★★★★
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	はつち継続系水中運動	土	11:00-11:45	16歳以上	6,020円	13回	15	4/13	水の特性を利用して室内への移動と、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)	土	12:00-12:45	16歳以上	6,020円	13回	15	4/13	脂肪燃焼を目的とした水中3種1日。水や水泳の道具は必要ありません。室内への移動も可能です。	★★★★★