

9~12月 フロアー定期教室 3次募集空き枠数

9月2日(土)10:00~受付先着順

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	6,480円	14回	30	9/4	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。	★
2	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	5,760円	14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。	★★★
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ		11:00-11:50		6,480円	14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		6,480円	14回	30		ダンベルやチューブと音階で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★★
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	6,480円	14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		12,240円	14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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バレトン(女性限定)		19:00-19:50		6,480円	14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	★★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ストレッチ&ピラティス		20:00-21:00		6,480円	14回	30		一日の疲れをしっかりと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。	★★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ		09:00-9:50	16歳以上	6,940円	15回	30	9/5	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。	★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ10		10:00-10:50		6,940円	15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		6,940円	15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。	♪♪
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	高こり・腰痛スッカリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	6,170円	15回	25		腰痛から発生する肩・腕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	6,940円	15回	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、脂肪アップを目指します。	★★★★
5	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~	16,200円	15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	6,940円	15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		7,390円	16回	30	9/6	初心者から対象のステップエクササイズです。全の昇降をしながら長時間楽しい汗をかきましょう。	★★★
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ★		10:00-10:50		7,390円	16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。	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ		11:00-12:00		6,940円	15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。	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス12		12:10-13:00	16歳以上	6,940円	15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。	★★★
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ		13:10-14:00		6,940円	15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。	★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディリフレッシュ		14:10-15:00		6,940円	15回	30		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	★★★★
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス19		19:00-19:50		6,940円	15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！	★★★
満	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		6,940円	15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。	★★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】縄跳び★		09:00-09:50		5,090円	11回	30	9/7	エクササイズとストレッチ、バランス体操で身体を鍛えます。	★★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス★		10:00-10:50		5,090円	11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	ダンスダンス		11:10-12:00	16歳以上	4,630円	10回	30		リズムカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ		12:10-13:00		4,630円	10回	30		ダンベルやチューブと音階で、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		4,160円	9回	30		骨盤を強くエクストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	高こり・腰痛スッカリ体操【高】		14:10-15:00	60歳以上	3,700円	9回	25		腰痛から発生する肩・腕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)	木	15:15-16:15	16歳以上	4,630円	10回	30	9/7	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。	★★★
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太極拳(中級)		16:30-17:30	16歳以上	4,630円	10回	30		太極拳の動作を正確に、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。	★★★★
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ		19:00-20:00	16歳以上	4,630円	10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。	★
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプ		20:10-21:00		4,630円	10回	30		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ！	★★★★
4	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	6,480円	14回	30	9/8	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	★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	骨盤エクササイズ		10:00-10:50		6,480円	14回	30		骨盤を強くエクストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	5,340円	13回	25		【高】高齢者を対象に低衝撃運動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		13:00-13:50		11,370円	13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	6,020円	13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	★★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ19		19:00-20:00		6,480円	14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		6,480円	14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		4,630円	10回	30	9/9	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、脂肪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		4,630円	10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リフレッシュです。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		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	★★★
★	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	4,630円	10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。	★★★
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リラクックス・ヨガ(90分)		15:15-16:45		8,490円	11回	30		リラクックスとヨガの両方から選んで、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。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	はじめてHIPHOP		17:00-17:50		6,020円	13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		6,020円	13回	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	日	09:00-10:00		6,020円	13回	30	9/17	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	ボディシェイプ		10:10-11:00		6,020円	13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。	★★★★
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイプ		11:10-12:00		4,630円	10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	16歳以上	4,630円	10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		4,630円	10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		5,550円	12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		5,550円	12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		5,550円	12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

9~12月 プール定期教室 3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		
満	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	6,480円	14回	18	9/4	水の特性を利用して泳ぐへの補助と、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	腰肩痛予防改善運動		13:00-13:45	中高齢者	6,480円	14回	18		水の浮力や浮力を利用し、腰・肩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		20:00-20:45	16歳以上	6,020円	13回	8		水の中でバクバク跳びながら楽しく運動！水泳、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】		10:00-10:45	60歳以上	6,170円	15回	18		【高】ゆっくりとした動作で呼吸を安定させて泳ぐ。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		6,940円	15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	6,940円	15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。	★★	
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中運動		19:00-19:45		6,940円	15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	6,170円	15回	16	9/6	【高】のんびりと進みます。腰上では簡単な泳ぎでも水の力をかりてできます。対象年齢外でもOK	★
1	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	6,940円	15回	18		水の特性を最大限に利用した水中で行う「バタ」。	★★★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(木)			14:00-14:45	16歳以上	5,090円	11回	18		9/7	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)	金	10:00-10:45		6,480円	14回	16	9/8	脂肪燃焼を目的とした水中バタ」。	★★★★★	
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(金)		10:00-10:45	16歳以上	6,480円	14回	16		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	ちょっと艦橋系水中運動		11:00-11:45		6,480円	14回	16		水の特性を利用して泳ぐへの補助と、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。	★★★★	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	はつぷり艦橋系水中運動	土	11:00-11:45	16歳以上	5,550円	12回	15	9/16	水の特性を利用して泳ぐへの補助と、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	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バタ」。	★★★★★	