

# 9~12月 フロア-定期教室 2次募集空き枠数

8月26日(火)10:00~受付先着順 8月31日(木)18:00

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	№	時間	対象	料金	回数	定員	初回日	教室内容	運動レベル	
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ9			09:00-09:50	16歳以上	6,480円	14回	30		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【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。	★★
満	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	ボディシェイブ			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。	★★★
5	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	9/4	深い呼吸と関節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回		正しい呼吸法とポーズで身体の内部から癒えるヨガの基礎クラス。※参加費のお子様(1名)無料	★
満	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。	★★
満	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		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	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	★★★
満	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。	♪♪
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	6,170円	15回	25	9/5	講師から発生する肩・腰の痛みやこりを解消するストレッチやエクササイズで、介護予防に効果的	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイブハード			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、筋力アップを目指します。	★★★
6	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~	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	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんステップ★			09:00-09:50		7,390円	16回	30		初心者から対象のエアロピクスです。自分のペースで楽しく運動をしましょう。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ★			10:00-10:50		7,390円	16回	45		初心者から対象のエアロピクスです。基本のステップを習得し楽しめましょう。	★
満	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。	★
満	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	9/6	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。	★★★
8	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レッスンです。	★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディリフレッシュ			14:10-15:00		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体もリフレッシュ！	★★★
8	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！	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ファットバーンシェイブ			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。	★★★
7	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	腕力トレーニングやストレッチ、バランス体操で体の調子を整えます。	★★★
9	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			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、自分を表現しましょう。	♪♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイブ			12:10-13:00		4,630円	10回	30	9/14	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		骨盤を強化エクササイズで、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	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】			14:10-15:00	60歳以上	3,700円	9回	25		講師から発生する肩・腰の痛みやこりを解消するストレッチやエクササイズで、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	4,630円	10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	4,630円	10回	30	9/7	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。	★★★
8	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。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイブ			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！	★★★
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	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	骨盤エクササイズ			10:00-10:50		6,480円	14回	30		骨盤を強化エクササイズで、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】			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で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回	9/8	正しい呼吸法とポーズで身体の内部から癒えるヨガの基礎クラス。※参加費のお子様(1名)無料	★
★	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	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ19			19:00-20:00	16歳以上	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。	♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイブハード			11:10-12:00		4,630円	10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	バランスシェイブ			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17分17秒です。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	格闘技シェイブ			14:10-15:00	16歳以上	4,630円	10回	30	9/9	パンチやキックなどの格闘技の要素を取り入れて、消費カロリーが高くなります。エアロピクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リラックス・ヨガ(90分)			15:15-16:45		8,490円	11回	30		リラックスとヨガの両方を取り入れて、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、楽しく練習します。	♪♪♪
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ			09:00-10:00		6,020円	13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	ボディシェイブ			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レッスンです。脂肪燃焼を目指します。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイブ			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	9/17	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を行います。	★
★	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ピクス、後半はストレッチやヨガを行います。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ファットバーンシェイブ			15:15-16:00		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	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

# 9~11月 プール定期教室 2次募集空き枠数

残席数										クラス名	№	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	たっぷり艦隊水中運動			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室内への移動と、有酸素運動と筋力トレーニングをいっしょに楽しく行います。	★★★
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	6,480円	14回	18		水の浮力や抵抗を利用して、腰痛・肩痛の予防のための水中運動。	★
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		水の中で汗が乾いて気持ちいい爽快感を味わいながら、有酸素運動、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	6,170円	15回	18		【高】ゆっくりとした動作で関節にやさしいウォーキング、60歳以上の方を対象にしたレッスンです。対象年齢でも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	9/5	水の特性を最大限に利用した水中で行う17分17秒。	★★★
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。	★★
10	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17分17秒の水中でのいろいろな17分17秒！	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	のんびり水中運動【高】			10:00-10:45	60歳以上	6,170円	15回	18	9/6	【高】のんびりと進みます。腰上では簡単な動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢でもOK	★
満	1	2	3	4	5	6	7														