9～12月　フロアー定期教室　3次募集空き枠数

10席以内は各数値
☆印10席以上

9月2日（土）10：00～受付先着順

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】健康法【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、脚子を整えます。	★★
4	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	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楽で、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		6,480円	14回	30		深い呼吸と深層部の筋肉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	子連れヨガ		14:00-14:50		12,240円	14回	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様（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心と体を穏やかに整えていきます。	★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	火	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、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め、脂肪燃焼します。	♪♪
4	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		加齢から発生する肩・腰の痛み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	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。	★★★★
5	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	★★
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	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。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★
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、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		6,940円	15回	30		深層部の筋肉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。	★★
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･自身の体重を活用しトレーニングを行います。音楽に合わせてから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		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、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】健康法★	木	09:00-09:50	１６歳以上	5,090円	11回	30	9/7	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の脚子を整えます。	★★★
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		深い呼吸と深層部の筋肉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		4,630円	10回	30	9/14	リズミ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楽で、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。	★★
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	3,700円	9回	25		加齢から発生する肩・腰の痛み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	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【経験者】	4,630円	10回	30		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。	★★★
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、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II	★★★
4	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	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。	★★
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		13:00-13:50	１６歳以上	11,370円	13回	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛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		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	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、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		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ｴｸｻｻｲｽﾞです。 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		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		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、 音楽にあ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	リラックス・ヨガ(90分)		15:15-16:45		8,490円	11回	30		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		17:00-17:50		6,020円	13回	30		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		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	１６歳以上	6,020円	13回	30	9/17	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	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		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		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		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　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	たっぷり脂肪燃焼水中運動	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筋肉への刺激と、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	膝関痛予防改善運動		13:00-13:45	中高齢者	6,480円	14回	18		水の厚力や抵抗を利用し膝痛・腰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		20:00-20:45	１６歳以上	6,020円	13回	8		水の中でﾘｽﾞﾑに乗って楽しいっきり踊れてみませんか！ｽﾄﾚｽ解消、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】	火	10:00-10:45	60歳以上	6,170円	15回	18	9/5	【高】ゆっくりとした動作で音楽におわせてﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ、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	6,940円	15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	１６歳以上	6,940円	15回	18		水の特性を利用して,ヌ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		ちょっとﾊ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	6,170円	15回	16	9/6	【高】のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK	★
1	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	6,940円	15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。	★★★★
1	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	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	6,480円	14回	16	9/8	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	１６歳以上	6,480円	14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。	★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ちょっと燃焼系水中運動		11:00-11:45		6,480円	14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	はつらつ燃焼系水中運動	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筋肉への刺激と、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。	★★★★★