

10席以内は各数値
★印11席以上空き

1~3月 フロア-定期教室 3次募集空き枠数

12月27日(水)10:00~受付先着順

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	
4	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	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。	★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【初級】縄跳び【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て、肩をほぐします。	★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ			11:00-11:50		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	★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイブ			12:00-12:50		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。	★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス			13:00-13:50	16歳以上	4,630円	10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	子連れヨガ			14:00-14:50		8,740円	10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		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	★★★
4	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入れたピラティスで心と体を癒します。	★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ			09:00-9:50	16歳以上	5,550円	12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。	★
8	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	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	★★
満	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み、脂肪燃焼します。	♪♪
1	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	1/9	講師から指導する。肩の痛みやこりを解消するストレッチやエクササイズで、肩甲骨に効果的	★
9	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	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。	★★★
10	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			18:00-21:00	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	★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ★			09:00-09:50		5,090円	11回	30		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。	★★
★	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ピクスです。基本のステップを習得し楽しめましょう。	★
2	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・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス12			12:10-13:00	16歳以上	5,090円	11回	30	1/10	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。	★★
7	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		アロマの香りで心身ともにリラックスするレッスンです。	★
3	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！	★★★
5	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！	★★
2	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		5,090円	11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。	★★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】縄跳び★			09:00-09:50		3,700円	8回	30		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。	★★★
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	3,700円	8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。	♪♪
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイブ			12:10-13:00		3,700円	8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。	★★★
2	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		骨盤を鍛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	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	1/11	講師から指導する。肩の痛みやこりを解消するストレッチやエクササイズで、肩甲骨に効果的	★
10	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		静かな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	太極拳(中級)			16:30-17:30	16歳以上	3,700円	8回	30		太極拳の動作を正確に、静やかな動作と呼吸。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・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイブ			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！	★★★
7	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	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	★★
10	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		骨盤を鍛えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
2	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】高齢者を対象に低衝撃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		9,620円	11回	15回	1/12	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	★
9	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	★★
10	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み、脂肪燃焼します。	♪♪
2	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		5,090円	11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。	★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バランスシェイブ			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17種です。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		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	★★★
8	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	5,090円	11回	30	1/6	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。エアロピ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		リラックスした状態で、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		5,550円	12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		5,550円	12回	30		HIPHOPの基礎から盛り付けまで、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		3,700円	8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	ボディシェイブ			10:10-11:00		3,700円	8回	30		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。脂肪燃焼を目指します。	★★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイブ			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	16歳以上	2,770円	6回	30	1/7	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		2,770円	6回	30		前半は簡単なエアロピクス、後半はストレッチを行いました。	★★
★	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		3,700円	8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。	★★★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてのピラティス			16:00-17:15		3,700円	8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		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。	★

10席以内は各数値
★印10席以上

1~3月 プール定期教室 3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	4,630円	10回	18	1/15	水の特性を利用して泳ぐの楽しさと、有酸素運動で脂肪燃焼と基礎代謝を上げたいからたくさん泳ぎます。	★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	基礎運動予防改善運動			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て、基礎運動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	4,630円	10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、基礎代謝、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	4,930円	12回	18		【高】ゆっくりとした動作で呼吸に合わせてウォーキング、60歳以上の方を対象にしたクラスです。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		5,550円	12回	15	1/9	水の特性を最大限に利用した水中で行う17種。	★★★
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	5,550円	12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。	★★
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中運動			19:00-19:45		5,550円	12回	15		ちょっと汗'に水中でのいろいろな汗'！	★★★
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	4,520円	11回	16	1/10	【高】のんびりと泳ぎます。腰上まで浸るお風呂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	8	9	10	アクアピクス(水)			13:00-13:45	16歳以上	5,					