

## 4~6月 フロア-定期教室 3次募集空き枠数

4月1日(月)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	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	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。	★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【初級】健康法【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、バランスよく体を動かして、調子を整えます。	★★
2	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17ポーズヨガ	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	エアロ&コンディショニング	12:00-12:50		4,630円	10回	30		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。	★★★
4	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		美しい呼吸と深層筋の筋力向上を目指すトレーニングで、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組		正しい呼吸法とポーズで身体の隅々から見えるヨガの基礎クラス。※未就学のお子様(1名)同伴可	★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	バレトン(女性限定)	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	★★★
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		4,630円	10回	30		一日の疲れをリフレッシュするストレッチとピラティスで心と体を癒やしながら進みます。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	09:00-9:50	16歳以上	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	オリジナルヨガ10	10:00-10:50		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17ポーズヨガ	★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルダンス	11:00-11:50		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。	♪♪
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	4,520円	11回	25	4/9	肩から発生する、肩の痛みやこりや腰痛は肩こりトレーニングとストレッチで改善します。介助時に参加可	★
★	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	5,090円	11回	30		ダンベルを使用して全身の筋力を引き締め、脂肪アップを目指します。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	成人バレエ(初級70女性)	18:45-19:55	中学生~	11,880円	11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。	♪♪
7	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	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17ポーズヨガ	★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんステップ★	09:00-09:50		5,090円	11回	30		初心者から対象のステップエクササイズです。今のペースに合わせて無理なく進みます。	★★
10	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ビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
9	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。	★
6	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	4/10	深層筋の筋力向上を目指す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		アロマの香りでも心と体にリフレッシュする機会です。	★
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディリフレッシュ	14:10-15:00		5,090円	11回	30		ダンベル・チューブ・ボールを使っ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	19:00-19:50		5,090円	11回	30		美しい呼吸と深層筋の筋力向上を目指すトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ファットバーンシェイプ	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。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】健康法★	09:00-09:50		3,700円	8回	30		筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。	★★★
5	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		美しい呼吸と深層筋の筋力向上を目指すトレーニングで、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		3,700円	8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す。	★★★
★	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	4/11	骨盤を整えエク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】	14:10-15:00	60歳以上	3,290円	8回	25		肩から発生する、肩の痛みやこりや腰痛は肩こりトレーニングとストレッチで改善します。介助時に参加可	★
★	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		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ます。	★★
満	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】	3,700円	8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ます。	★★★
5	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。	★
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ダンベルシェイプ	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!	★★★
★	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17ポーズヨガ	★★
★	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		骨盤を整え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	4,110円	10回	25	4/12	【高】高齢者を対象に低衝撃のトレーニング等を取り入れていきます。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子連れヨガ	13:00-13:50		8,740円	10回	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の隅々から見えるヨガの基礎クラス。※未就学のお子様(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	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17ポーズヨガ	★★
★	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17ポーズヨガ	★★
★	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	ダンベルシェイプハード	11:10-12:00		4,630円	10回	30		ダンベルを使用して全身の筋力を引き締め、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17ポーズです。ゆとりとした動作で、運動初心者の方にも優しいクラスです。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルヨガ	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17ポーズヨガ	★★
4	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要素を取り入れて、運動初心者の方にも優しいクラスです。	★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リラククス・ヨガ(90分)	15:15-16:45		7,720円	10回	30		リラククスした状態で90分かけて、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		4,630円	10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		4,630円	10回	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく練習します。	♪♪♪
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	09:00-10:00		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。	★★
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ	10:10-11:00		4,630円	10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。	★★★
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイプ	11:10-12:00		4,160円	9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。	★★★
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ	12:10-13:00	16歳以上	4,160円	9回	20	4/14	アロマの香りにも癒やされ、呼吸に合わせてゆっくストレッチします。	★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	転倒防止体操	13:10-14:00		4,160円	9回	20		膝トストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます!	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ファットバーンシェイプ	14:10-15:10		4,160円	9回	20		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。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてのピラティス	15:30-16:30		4,160円	9回	20		美しい呼吸と深層筋の筋力向上を目指すトレーニングで、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	16:40-17:30		4,160円	9回	20		アロマの香りにも癒やされ、呼吸に合わせてゆっくストレッチします。	★

10席以内は各数値  
★印10席以上

## 4~7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	たっぷり遊水水中運動	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全身への運動と、有酸素運動と筋力向上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	腰背骨予防改善運動	13:00-13:45	中高齢者	5,550円	12回	18		水の浮力や抵抗を利用して腰痛・肩凝りの予防改善のための水中運動。	★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	元気出るアクア	20:00-20:45	16歳以上	5,550円	12回	8		水の中で1人で泳ぎたい気持ちに寄り添い、運動継続、すっきりしますよ。	★★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアシーパー【高】	10:00-10:45	60歳以上	5,340円	13回	18		【高】ゆっくりとしたペースで呼吸をコントロールし、60歳以上の方を対象としたクラスです。初級者でもOK	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(火)	11:00-11:45		6,020円	13回	15	4/9	水の特性を最大限に利用した水中で行うクラス。	★★★
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	6,020円	13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。	★★
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中運動	19:00-19:45		6,020円	13回	15		ちょっとトドに水中でのいろいろなアクティビティ!	★★★
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	5,340円	13回	16	4/10	【高】のんびりと進みます。腰上にはお風呂がある動きでも水の力をかりて進みます。初級者でも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	6,020円	13回	18		水の特性を最大限に利用した水中で行うクラス。	★★★
4	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	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クラス。	★★★
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	脂肪燃焼系アクア(金)	10:00-10:45		6,020円	13回	16		脂肪燃焼を目的とした水中クラス。水中で行うので有酸素運動が伸びて、全身への運動が可能です。	★★★
1	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	6,020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向上を目指します。	★★
満	1																		