

10席以内は各数値
★印11席以上残席あり

7・8月 定期フロア教室 一般申込(追加募集)空き枠数

6月21日(金)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	
★	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	3,240円	7回	30	7/1	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	2,880円	7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、肩子を整えます。	★★
1	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	3,240円	7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	エアロ&コンディショニング	12:00-12:50		3,240円	7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。	★★★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス	13:00-13:50		3,240円	7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		6,120円	7回	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の隅から隅までゆるやかなヨガの基礎クラス。※未就学のお子様(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		3,240円	7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	★★★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ストレッチ&ピラティス	20:00-21:00		3,240円	7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。	★★
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	09:00-9:50		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	オリジナルヨガ10	10:00-10:50		3,700円	8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	★★★
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	オリジナルダンス	11:00-11:50		3,700円	8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。	♪♪	
8	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	3,290円	8回	25	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを軽減する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	3,700円	8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	成人バレエ(初級70女性)	18:45-19:55	中学生~	8,640円	8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。	♪♪	
★	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	3,700円	8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	かんたんステップ★	09:00-09:50	16歳以上	3,700円	8回	30	初心者から対象のステップエクササイズです。各のペースでしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かんたんエアロ★	10:00-10:50		3,700円	8回	45	初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを楽しく楽しみましょう。	★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	11:00-12:00		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。	★	
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス12	12:10-13:00		3,700円	8回	30	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。	★★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アロマストレッチ	13:10-14:00		3,700円	8回	30	アロマの香りで心身ともにリラックスするリラクゼーションです。	★	
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディリフレッシュ	14:10-15:00		3,700円	8回	30	ダンベル・チューブ・ボールの活用したトレーニングを行います。音楽に合わせて心身をリフレッシュ！	★★★★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス19	19:00-19:50		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！	★★★	
7	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		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。	★★★★★	
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	【中級】縄跳び法★	09:00-09:50		3,240円	7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隅まで整えます。	★★★★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ピラティス★	10:00-10:50		3,240円	7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	3,240円	7回	30	リズムミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ	12:10-13:00	3,240円	7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。	★★★★		
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	骨盤エクササイズ	13:10-14:00	3,240円	7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	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	2,880円	7回	25	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを軽減する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	3,240円	7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めます。	★★	
4	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】	3,240円	7回	30	太極拳の動作に、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めます。	★★★★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	19:00-20:00	16歳以上	3,240円	7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	ダンベルシェイプ	20:10-21:00	3,240円	7回	30	ダンベルなどを使い美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	3,700円	8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	3,700円	8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。	★★★		
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	シニア体操【高】	12:00-12:50	60歳以上	3,290円	8回	25	【高】高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニングを楽しく行います。	★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	子連れヨガ	13:00-13:50	6,990円	8回	15組	7/5	正しい呼吸法とポーズで身体の隅から隅までゆるやかなヨガの基礎クラス。※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	3,700円	8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	3,700円	8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	3,700円	8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。	♪♪		
5	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	2,770円	6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	バランスシェイプ	12:10-13:00	2,770円	6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のが特徴です。ゆったりとした動作なので、運動初心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	2,770円	6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	★★★★		
9	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	2,770円	6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。	★★★★★	
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リラックス・ヨガ(90分)	15:15-16:45	4,630円	6回	30	リラックスした状態で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	3,240円	7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	3,240円	7回	30	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく練習します。	♪♪♪		
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヨガ	09:00-10:00	2,770円	6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。	★		
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ボディシェイプ	10:10-11:00	2,770円	6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。	★★★★		
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	キックシェイプ	11:10-12:00	2,770円	6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	12:10-13:00	2,770円	6回	20	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	筋力防止体操	13:10-14:00	2,770円	6回	20	筋力防止ストレッチ、バランス体操で身体の隅まで整えます！	★★★		
★	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	2,770円	6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。	★★★★★		
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてのピラティス	15:30-16:30	2,770円	6回	20	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	リセットアロマストレッチ	16:40-17:30	2,770円	6回	20	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。	★		