

【体育館】

教室名・対象者・定員・時間・参加料	内容	曜日・回数	開催時間	申込期間	期間
若返りシェイプアップ教室 一般男女40名 3,300円	体ほぐしやボールでシェイプアップが出来る教室。	月曜日 全8回	9:00~10:00	4月1日 ~ 4月5日	4月6日 ~ 6月1日
いきいき健康教室 高齢者男女40名 3,300円	転倒・骨折などの予防を目的とした教室。		10:20~11:40		
ズンバ II 教室 一般男女40名 3,300円	ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく踊る教室です。		12:35~13:20		
パワーヨガ I 教室 一般男女40名 3,300円	様々なポーズで体謝をアップ。ボディメイクに効果的！		13:30~14:30		
楽しいパドミントン教室 中学生以上男女30名 3,300円	基礎的な動きから行いますので久しぶりの方・初めての方でも安心して参加出来ます。		19:20~20:40		
ズンバ教室 I 一般男女40名 3,300円	ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく踊る教室です。	火曜日 全8回	9:00~10:00	4月2日 ~ 4月6日	4月7日 ~ 6月2日
ピラティス教室 I 一般男女30名 3,300円	身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ！！		10:15~11:15		
ピラティス教室 II 一般男女30名 3,300円			11:30~12:30		
フラダンス教室 一般女性40名 3,300円	ハワイの風を感じながらアロハの心で楽しく踊りましょう！		13:00~14:00		
子ども体操教室 I 今年度5、6才になる児童 25名 3,300円	鉄棒、跳び箱、マット運動を行い子ども達の心身の発達を目指します。		15:35~16:35		
子ども体操教室 II 小学1年生~3年生男女25名 3,300円		16:45~17:45			
肩こり腰痛予防教室 一般男女100名 3,300円	整体体操を中心に、ストレッチ・リズム体操を行います。	水曜日 全21回	9:00~10:00	4月1日 ~4月7日	4月8日 ~9月30日
ピストレ 一般女性30名 3,300円	ストレッチと引き締めエクササイズを融合させ自宅でも続けられるツルな動きを中心に。	水曜日 全8回	10:10~11:00	4月3日 ~ 4月7日	4月8日 ~ 6月17日
ひきしめステップ 一般男女25名 3,300円	小さなステップを昇り降りして、楽しく足腰の強化・身体の引き締めを図ります。		11:10~12:00		
バスケットボールJr教室 小学3年生~6年生男女40名 3,300円	バスケットボールの楽しさ、スポーツのマナーなどを学ぶ教室です。		17:10~18:10		
パワーヨガ II 教室 一般男女30名 3,300円	人気のパワーヨガを遅い時間帯に…様々なポーズで体謝をアップ。ボディメイクに効果的。		18:25~19:25		
キックエクササイズ教室 一般男女40名 3,300円	リズムに合わせてパンチやキックの動作を行い、体脂肪を燃やします！！		19:35~20:35		
健康ヨガ教室 一般男女40名 3,300円	ヨガを楽しみながら、シェイプアップに『的』を絞ったプログラム。	木曜日 全8回	9:00~10:00	4月4日 ~4月8日	4月9日 ~6月4日
ベルスポーツ エアロビクス 一般女性50名 3,300円	楽しくエアロビクスを行う教室。回数が多くてお得な教室です。	木曜日 全15回	10:10~11:10	4月2日 ~4月8日	4月9日 ~7月30日
猫背矯正ストレッチヨガ教室 一般男女40名 3,300円	様々なヨガのポーズをとり姿勢を改善し、肩こり・腰痛を予防します。	木曜日 全8回	11:20~12:20	4月4日 ~ 4月8日	4月9日 ~ 6月4日
子ども体操教室 III 小学1年生~4年生男女25名 3,300円	子ども体操 初中級。		17:10~18:10		
骨盤調整ヨガ教室 一般男女40名 3,300円	骨盤を調整し、代謝を上げ太りにくい身体へ大変身！！		18:30~19:30		
体ほぐしストレッチ教室 一般男女40名 3,300円	誰でも出来るやさしいストレッチを行う教室。	金曜日 全8回	9:00~10:00	4月4日 ~4月8日	4月10日 ~6月5日
筋力upストレッチ教室 一般男女100名 3,300円	加齢と共に落ちる筋力・柔軟性をストレッチと簡単な筋トレで取り戻します。	金曜日 全15回	10:10~11:00	4月3日 ~4月9日	4月10日 ~7月31日
ベルスポーツ 球技 一般女性50名 3,300円	パドミントン・ソフトバレー・ショートテニス等様々な球技が楽しめるクラスです。		11:15~12:30		
ヒップホップJr教室 I 小学1年生~3年生男女40名 3,300円	ヒップホップダンスのジュニア入門教室。	金曜日 全8回	17:00~18:00	4月4日 ~4月8日	4月10日 ~6月5日
ヒップホップJr教室 II 小学4年生~中学3年生男女40名 3,300円			18:05~19:05		
みんなで楽しいスポーツ教室 一般男女30名 3,300円			主に40代以上の方を対象に、様々なスポーツを行い元気な体作りを目指します。		

【第二体育館】

ボクシングフィットネス教室 一般男女15名 3,500円	公認コーチによる本格的な教室	火曜日 全8回	10:30~11:30	4月1日 ~4月6日	4月7日 ~6月2日
健康ヨガ教室 一般男女40名 3,300円	ヨガを楽しみながら、シェイプアップに『的』を絞ったプログラム。	水曜日 全8回	9:20~10:20	4月2日 ~ 4月7日	4月8日 ~ 6月10日
肩こり解消ポルドルラ教室 一般男女30名 3,300円	エアロでもなく、ヨガでもなく、エレガントにゆっくりした動きで行う全身ストレッチ。		14:45~15:45		
キッズダンス教室 今年度4才~小学1年生男女30名 3,300円	ヒップホップダンスのジュニア入門教室。	木曜日 全8回	15:30~16:30	4月3日 ~4月8日	4月9日 ~6月4日
ヒップホップJr教室 小学2年生~中学3年生男女40名 3,300円			16:50~17:50		
リズム体操教室 一般男女50名 3,300円	楽しいリズムに合わせて身体を動かし運動不足解消。	金曜日 全15回	9:15~10:30	4月3日 ~4月9日	4月10日 ~7月31日