

【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	開催期間
若返りシェイプアップ 教室 一般男女40名 3,300円	体ほぐしやポ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	5月25日 ~ 6月1日	6月8日 ~ 7月27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40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 I 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。	火曜日 全8回	9:00~10:00	5月26日 ~ 6月2日	6月9日 ~ 8月4日
ピラティス I 教室 一般男女25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 II 教室 一般男女25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 I 教室 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 II 教室 小学1年生~3年生男女25名 3,300円		16:45~17:45			
ピストレ 教室 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シンプルな動きを中心に。	水曜日 全8回	10:10~11:00	6月3日 ~ 6月10日	6月10日 ~ 7月29日
ひきしめステップ 教室 一般男女20名 3,300円	2期はお休み		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	5月21日 ~ 6月4日	6月11日 ~ 8月6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。		11:20~12:20		
子ども体操 III 教室 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	5月29日 ~ 6月5日	6月12日 ~ 8月7日
ヒップホップ Jr. I 教室 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。		17:00~18:00		
ヒップホップ Jr. II 教室 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	5月26日 ~6月2日	6月9日 ~7月28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	6月3日 ~6月10日	6月17日 ~8月5日
肩こり解消ポルドブラ 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	5月21日 ~6月4日	6月18日 ~8月6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		

★全ての教室定員25名までに変更 ★水曜日の日程を変更しております ★ひきしめステップは講師の体調面の問題から休講させていただきます。