

一般向け教室 お申込される方は表紙の「注意事項とお願い」を同意・ご理解した上お申込ください。
★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

グレー色に塗りつぶされているクラスは募集終了しました。

「ワンランクUPバレーボール」-二次募集随時-

元トップリーグ選手による中学生以上の定期教室です。バレーボールがもっと上手になりたい!技術力を身に付けたい!チームでエースになりたい!試合で活躍したい!初心者だけど、楽しくバレーがしたい!個別指導はもちろんゲームの組み立て方法やチームプレーなど、定期教室でしかできないメニューで、皆さんをお待ちしています。※ネットの高さは215cmです。※対象:(男性)新中学生/(女性)新中学生～一般。

持ち物:サポーター(肘・膝)、運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、バレーボール(小学生用4号ボール貸出あり)

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
BA421	男性:新中学1～3年生 女性:新中学生以上	木	20:00～21:10	18名程度	全14回	¥12,880	4.11.18	9.16.30	6.13.20.27	4.18.25	1

「太極拳入門」-二次募集5/31(金)締切日-

中国の伝統武術として発展継承されてきた太極拳。現在では、健康法、治療法として改良工夫され、その動きは無理なく自然で、ストレス発散を促進させます。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。※初心者向けの入門クラスです。

持ち物:運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
SA401	18歳以上 初心者向け	火	10:40～11:45	50名程度	全13回	¥7,540	9.16.23	7.14.21.28	11.18.25	2.9.16	

「骨盤体操」

簡単な運動やストレッチで骨盤を正しい位置に調整していきましょう。腰痛や冷え性の方にもオススメです。

★マークは運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。

持ち物:運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
★SA461	18歳以上 男女	月	11:00～12:00	50名程度	全10回	¥5,800	15	13.20	3.10.17	1.8.29	5

「フラダンス」～ハワイで生まれたアウアナダンスは、その動きひとつひとつに意味を持ちます～

ビギナークラス 初めてまたは初心者向けのクラスです。基本動作から始めて最終回までには1曲踊れるようになります。

ステップアップクラス(リピーター)当施設の定期教室「フラダンスビギナークラス」を受講された方対象です。ビギナークラスよりステップが多く動きに慣れた方にオススメです。※当施設以外でフラダンス経験がある方もビギナークラスからご受講下さい。

持ち物:運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、移動用スリッパ。お持ちの方はハウスカート(フラダンス用スカート)またはひざ丈フレアスカート。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
SA411	ステップアップ(リピーター向け) 18歳以上	水	9:10～10:10	30名	全11回	¥6,380	10.17.24	8.15.22	5.19.26	10.17	
SA412	ビギナー 18歳以上 初心者	水	10:30～11:30	30名	全11回	¥6,380	10.17.24	8.15.22	5.19.26	10.17	

「ストレッチ&かんたん体操」～運動初心者の方にオススメです～

運動を始めてみたい、最近体が重く感じるという方にオススメです。自身の身体と向き合い、柔軟性・筋力をアップして基礎体力を上げましょう。

持ち物:運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
SA431	18歳以上 男女	水	15:45～16:45	40名程度	全18回	¥10,440	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7

「ポールウォーキング」～スポーツドクターが開発した新しい健康法!ただ歩くだけじゃもったいない!!～-二次募集募

専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かす為、短時間で運動効果もアップし体幹筋群の強化にも繋がります。

※教室内容(ポールを使いストレッチや筋力トレーニング・約50分位ウォーキングを行います)

持ち物:運動できる服装、運動靴、汗拭きタオル、手袋、飲み物(原則、水をお持ちください。リュックサック(ウォーキング中は両手が開くようにしてください。また、荷物をご自身で管理していただきます。※必要な方は更衣室ロッカーをご利用ください。)

※トートバック・肩掛けバッグなどは不可。)※括弧内の日程は振替日です。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
SA481	18歳以上 初めて・初心者	火	10:00～11:30	20名	全11回	¥11,330	2.9.16(23)	7.14.21(28)	4.11.18(25)	2.9(16)	

NEW 「カーディオエクササイズ」 -二次募集随時-

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせ楽しく有酸素運動や筋トレを行います。頭も身体も動かしましょう。

持ち物:運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、お飲み物

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
TA431	18歳以上 初めて・初心者	金	10:45 ~ 11:35	40名程度	全 14 回	¥8,120	5.12.26	10.17.31	7.14.28	12.19.26	2.9

「ボディーウエイトトレーニング」

筋力トレーニング未経験者大歓迎!!器具を使用せず、自分の体ひとつで筋力トレーニングやバランストレーニングを行います。日常を意識した、立つ・歩く・止まる・押す・引く、などの動作を取り入れ、生活の中で実践できるトレーニングを行っていきます。最近疲れやすかったり、体力が落ちてきたと感じる方、健康増進・痩身を目的とする方、運動習慣を身に付けたい方など、様々な方にご満足していただけます!!

持ち物:運動できる服装、飲み物、室内シューズ、汗拭きタオル。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
TA401	18歳以上 初心者向け	火	12:15 ~ 13:05	50名程度	全 15 回	¥ 8,700	2.9.16.23	7.14.21.28	4.11.25	2.9.16.23	

「体幹バランス運動」 ~まだまだ物足りない方にオススメ~ -二次募集4/30(火)締切日-

自重や様々なアイテムを使用しカラダをワンランクアップさせる筋持久力の向上を目的としたクラスです。

少しだけ強度の高い筋トレをしたい方におすすめです。

持ち物:運動できる服装、飲み物、室内シューズ、汗拭きタオル。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
TA422	18歳以上	水	14:00 ~ 15:00	15名程度	全 18 回	¥16,560	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7

「音楽&ストレッチ」~正しい姿勢で元気に歌い、健康的な身体作りに役立てましょう。*カラオケ教室ではございません。

うたおう1クラス...様々な歌を楽しく歌いましょう!歌うことが初めての方におすすめです。

うたおう2クラス...うたおう1クラスよりも少し声の出し方などに、こだわりながら楽しむクラスです。

はじめてクラス...みんなでいろいろな曲を歌ってみましょう。初めての方、楽譜が読めない方も大歓迎です!

基礎クラス...音楽を基礎から学んで歌ってみましょう。経験者・継続者向けのクラスです。

持ち物:筆記用具、移動用スリッパ、飲み物。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
KA401	うたおう1クラス 18歳以上	月	9:50 ~ 10:40	20名程度	全 7 回	¥7,840	8	13.20	3.17	8.29	
KA402	うたおう2クラス 18歳以上	月	10:50 ~ 11:40	20名程度	全 7 回	¥7,840	8	13.20	3.17	8.29	
KA403	うたおう1クラス 18歳以上	火	9:50 ~ 10:40	20名程度	全 7 回	¥7,840	23	7.28	11.25	2.23	
KA404	うたおう2クラス 18歳以上	火	10:50 ~ 11:40	20名程度	全 7 回	¥7,840	23	7.28	11.25	2.23	
KA406	はじめてクラス 18歳以上	水	10:00 ~ 10:50	10名	全 8 回	¥8,960	10.24	15.29	12.26	10.24	
KA407	はじめてクラス 18歳以上	金	18:30 ~ 19:20	10名	全 8 回	¥8,960	12.19	17.31	14.28	12.26	
KA408	基礎クラス 18歳以上	水	11:00 ~ 11:50	10名	全 8 回	¥8,960	10.24	15.29	12.26	10.24	
KA409	基礎クラス 18歳以上	金	19:30 ~ 20:20	10名	全 8 回	¥8,960	12.19	17.31	14.28	12.26	