

A7【バドミントン初中級】会場:第1体育室



正しいフォームを修得し、基本的なストロークでパターン練習やゲーム等も行ないます。
持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はラケット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	火曜日	20:00~21:15	30	16回	¥17,600	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28

A8【はつらつ元気体操】会場:研修室



椅子やヨガマットを使った運動を行います。各自で運動量を調節できるので、
普段運動をしない方でもご参加頂けます。
持ち物:動きやすい服装・運動靴・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
60歳以上	水曜日	9:20~10:20	12	15回	¥16,500	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29

A9【ゆったりヨガ】会場:スタジオ



椅子とマットを使いゆったりと身体をほぐし全身の凝りを取り除いていくポーズをとっていきます。
慢性的な疲れやストレスを抱えている方におすすめです。
持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上	木曜日	9:20~10:20	13	9回	¥9,900	16.30	7.21	4.18	2.16.30

A10【シニアヨガ】会場:スタジオ



椅子とマットを使ってポーズをとっていくので、ずっと床に座っている事に不安がある方にもおすすめです。
姿勢を維持する筋肉を減らさないように、元気でいられる体力作りを無理なく行えるクラスです。
持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
60歳以上	木曜日	10:40~11:40	13	9回	¥9,900	16.30	7.21	4.18	2.16.30

A11【はじめての太極拳】会場:研修室



中国武術。足腰を強化し、気の流れと血行を改善していきます。主に初心者向けのクラスです。
持ち物:動きやすい服装・運動靴・飲み物(蓋つき)・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20~10:20	13	16回	¥17,600	10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17.24.31

A12【ヨガ初心者】会場:スタジオ



しなやかで健康的な体作りを目指します。心静かに自分と向き合い心も体も健やかに！
持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30~10:30	15	17回	¥18,700	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31

A13【フリースタイルダンス】会場:スタジオ



K-popやJ-popなどのボーイズグループの曲を中心に楽しく体を動かして踊りましょう！
持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00~11:00	12	16回	¥17,600	11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

A14【リラクゼーションヨガ】会場:スタジオ



ヨガの動きと呼吸方法により、日々の疲れを軽減するとともに、運動不足解消にも効果があります。
持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・お持ちの方はヨガマット(貸出有)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45~13:45	13	15回	¥16,500	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25

プール教室

【水中エクササイズ】

水の特性を活かしてバランスよく身体に負担をかけます。ヌードル等を利用して楽しく安全に楽しめます。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・お持ちの方はゴーグル 必要な人は飲み物

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
Z2604A1 中学生以上男女	月	9:00~9:50	25	13回	¥18,200	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13
Z2604A5 中学生以上男女	金	9:00~9:50	25	15回	¥21,000	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17

月曜日



金曜日



【スイムレッスン】～レベル別にて開催します。

対象年齢:16歳以上男女

①水の苦手な方、運動不足解消、ダイエット等様々なニーズに丁寧にお応えします。私たちにお任せください。

②クロール修得済の方が対象で、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライに挑戦したい方、各泳法のスキルアップをしましょう。

マスター クロールのスキルアップや他種目の修得、スタートターン技術、理想的な泳法修得を目指します。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・靴袋・ゴーグル 必要な人は飲み物

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
Z260455① 初心者～クロール	金	10:00~10:50	15	15回	¥21,000	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
Z260465② クロール～	金	11:00~11:50	15	15回	¥21,000	10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
Z260481マスター 背泳ぎ～	月	10:00~10:50	20	13回	¥18,200	13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13

①



②



マスター

