

お子様向け教室

お子様教室にて17時以降にかかる教室に参加されている小中学生は保護者の送迎が必要になります。

【キッズテニス】会場:第1体育室

小学1～3年生まで。柔らかいボールを使い、初心者を対象に基本を楽しくレッスンします。

小学4～6年生まで。最初は初心者向けボールを使用し基礎レッスンをを行い徐々にステップアップしていきます。

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	12月	1月	2月	3月
①クラス 小学1～3年生	月曜日	16:30～17:30	10	13回	¥18,200	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20	6.13.20
②クラス 小学4～6年生	月曜日	17:40～18:40	10	13回	¥18,200	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20	6.13.20

【すこやかキッズ】会場:第2体育室

運動の基本の走・跳ぶなどの動きを広い体育館で遊びながら運動能力・体力を伸ばす教室です。苦手な運動も簡単な動きから始めて少しずつチャレンジしていきます(プログラム内容:12月、マット運動/1月、徒競走など/2月、とび箱・鉄棒、その他/3月、お楽しみ会)※当初予定していた内容と一部変更する場合もございます。

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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
幼児クラス 年中・年長	火曜日	16:15～17:15	20	13回	¥11,700	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14
児童クラス 小学1～3年生	火曜日	17:30～18:30	20	13回	¥11,700	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14

【キッズヒップホップ】会場:第2体育室

音楽に合わせてステップなどを繰り返しながら踊りを覚えていきます。とにかくノリが大事です♪目指せトップダンサー!!

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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
①クラス (年中・年長)	水曜日	15:35～16:20	30	14回	¥12,600	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22
②クラス 小学1～3年生	水曜日	16:30～17:30	30	14回	¥12,600	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22
③クラス 小学4～6年生	水曜日	17:50～18:50	30	14回	¥12,600	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22

プール教室

【リトルスイミング】

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)を習得しお子様に合わせた練習を班ごとに行います。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・アームヘルパー・靴袋※アームヘルパーをお持ちでない方は事前にご購入ください。

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
①クラス (年中・年長)	水	15:00～15:50	15	14回	¥18,200	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22
②クラス (年中・年長)	日	9:00～9:50	15	14回	¥18,200	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

【キッズスイミング】

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)、浮き身、バタ足を習得します。クロールの完成を目指しお子様のレベルに合わせた班ごとに分かれて練習を行います。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
①クラス 小学1～4年生	水	16:00～16:50	15	14回	¥18,200	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22
②クラス 小学1～4年生	日	10:00～10:50	15	14回	¥18,200	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

一般向け教室

【ビギナーヨガ】会場:スタジオ

「太陽礼拝」を行い一つのポーズを丁寧に取りながら心身の調和をはかります。基本のポーズを呼吸に意識を向けながら気持ちよく行いましょう。ヨガ初心者でも参加できるクラス編成になっています。

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	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	月曜日	9:20~10:20	12	15 回	¥15,000	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

【トロトロ60分】会場:研修室

ゆっくりトロトロ! 60分ノンストップで動き続けて全身運動!

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(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	12月	1月	2月	3月
60歳以上 初心者向け	月曜日	9:20~10:20	12	10 回	¥10,000	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20	

【筋力アップ体操】会場:研修室

『健康寿命』を延ばすために、老後に備えて筋肉を貯める体操です。寝た切り・転倒防止の為に今から筋力アップ!

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(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	12月	1月	2月	3月
50歳以上 初心者向け	月曜日	10:40-11:40	12	10 回	¥10,000	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20	

NEW【からだほぐしヨガ】会場:スタジオ

日頃凝りかたまりやすい体の部位を呼吸法とセルフマッサージを用いてほぐしていきます。いつもよりほぐれた体で

ポーズにチャレンジしてみましょう!!

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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	月曜日	11:00~12:00	12	15 回	¥15,000	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

【高齢者筋トレ】会場:スタジオ

体力の低下した方を対象にトレーニングを行う教室です。健康で生き活きた生活を送ることを目的とします。

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ(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	12月	1月	2月	3月
60歳以上 初心者向け	月曜日	13:00~14:00	12	15 回	¥15,000	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

【月曜日テニス】会場:第1体育室

テニスを初めて習う方、体力に自信のない方、ストロークが上手く続かない方(ビギナー)、初心者の方におすすめのクラスです。※ラケットが必要になります。

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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	月曜日	19:30~20:50	10	13 回	¥18,200	5.12.19.26	16.23.30	6.13.20	6.13.20

【リフレッシュヨガ】会場:スタジオ

日常生活でつい固まりがちな体をほぐし、のびやかに動かしていきます。初めての方もまずは深呼吸から一緒に始めてみましょう。

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

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	14:15~15:15	12	14 回	¥14,000	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28

【太極舞(タイチーダンス)】会場:スタジオ

太極拳・中国舞踊・気功・カンフーの動きを取り入れたエクササイズです。ゆっくりした動作で運動苦手な方でも無理なくできます。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	火曜日	15:30~16:30	12	14回	¥14,000	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28

【火曜日テニス】会場:第1体育室

初歩的なゲーム練習、ストロークラリー、サーブとボレーの基本練習を行います。

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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	14:00~15:20	10	13回	¥18,200	13.20.27	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14

【バドミントン初中級】会場:第1体育室

はじめてラケットを持つ方から、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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	火曜日	20:00~21:15	30	13回	¥13,000	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21	7.14.28

【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と転倒予防体操を行います。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	12月	1月	2月	3月
60歳以上	水曜日	9:20~10:20	12	11回	¥11,000	7.14.21.28	11.18.25	1.8.15.22	

【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	12月	1月	2月	3月
16歳以上	木曜日	9:20~10:20	12	9回	¥9,000	1.15	5.19	2.16	2.16.30

【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もおすすめのクラスです。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	12月	1月	2月	3月
60歳以上	木曜日	10:40~11:40	12	9回	¥9,000	1.15	5.19	2.16	2.16.30

【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をしていきます。主に初心者向けクラスです。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・タオル・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:20~10:20	12	10回	¥10,000	2.9.16.23	6.13.20	3.10.17	

【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・必要な方は室内シューズ(裸足で実施します)

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上 初心者向け	金曜日	9:30~10:30	12	15回	¥15,000	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17	3.10.17.24

NEW【バチャータ】会場:スタジオ

ラテンダンスの一部です。ゆっくりとしたリズムで体(主に腰・胸)を動かし、女性らしい身体作りを目指しましょう。

持ち物:動きやすい服装・飲み物(蓋つき)・室内シューズ・タオル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上女性限定 初心者向け	金曜日	14:00~14:45	10	15回	¥15,000	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17	3.10.17.24

【フリースタイルダンス】会場:スタジオ

80年代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	12月	1月	2月	3月
30歳以上 初心者向け	土曜日	10:00~11:00	12	15回	¥15,000	3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

【陰陽ヨガ】会場:スタジオ

東洋医学をベースにしたゆったりとしたヨガクラスです。呼吸をじっくり味わいながら、季節や一人一人の状態に合わせて、筋膜や関節にはたらきかける陰陽ヨガポーズは、静かな動きの中で、心身にアプローチしながら身体の土台を作ります。ヨガ初心者でも参加できるクラス構成になっています。

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	12月	1月	2月	3月
土曜クラス 16歳以上	土曜日	12:45~13:45	12	14回	¥14,000	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25

プール教室

【水中ウォーキング】

水の抵抗と浮力を活用した水中ウォーキングやストレッチを行う有酸素運動です。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	金	9:00~9:50	15	13回	¥16,900	2.9.16	13.20.27	3.10.17	3.10.17.24

【成人クラス初中級スイミング】

クロールを中心に3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)をグループ分けにして練習します。

持ち物:水着・水泳帽・タオル・お持ちの方はゴーグル・靴袋

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	12月	1月	2月	3月
16歳以上	金	10:00~10:50	15	13回	¥16,900	2.9.16	13.20.27	3.10.17	3.10.17.24



泉体育館の水泳教室では「水に慣れる」「苦手意識を無くす」事を目標に開催します。