

7月～9月定期教室教室参加者募集

※申込先着順となります

教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	会費	内容	
ルーシーダットン	12:45～13:45	15	成人	7/20	5,220円／全6回	深い呼吸とポーズを組み合わせる事で代謝を高め元気な身体をつくります	
ピラティス	13:00～14:00	20			5,220円／全6回	経験者におすすめの教室。体の歪みを整えきれいな姿勢をつくります	
肩こり解消ストレッチ	14:00～14:45	15			4,590円／全6回	筋肉の緊張をほぐすストレッチや筋トレをおこないます	
幼児体操	15:30～16:30	10			4歳～未就学児	5,530円／全6回	とびばこ・鉄棒・マットなどをつかって少しずつステップアップしていきます
小学生体操	16:45～17:45	10			小学生	5,530円／全6回	逆上がりや倒立などの完成を目指します。基礎体力の向上にもオススメ!
なわとび	18:00～18:30	10			年長～小学生	2,810円／全6回	前とび～2重とびまでの完成を目指します
シェイプアップヨガ	18:45～19:45	20	成人	7/6	6,090円／全7回	深い腹式呼吸でアーサナーを行い心身ともに若く・強く・美しく	
50歳～貯筋体操	9:45～10:45	25	50歳以上	7/7	7,650円／全10回	簡単なリズム体操とトレーニングを行います。運動不足解消に	
燃焼系ボクシング	18:50～19:50	15	成人		8,700円／全10回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	
リラックスヨガ	20:00～21:00	20			8,700円／全10回	呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体が固くても初めての方もOKです	
ママ＆ベビーヨガ	10:30～11:30	8	生後1.5ヶ月～ハイハイの乳児と保護者1人	7/1	10,150円／全11回	ヨガと母子のスキンシップをとおして産後の骨盤の安定と赤ちゃんの免疫力アップをめざします	
燃焼系ボクシング	14:30～15:30	8	成人		9,570円／全11回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	
朝ヨガ	9:45～10:45	15			10,440円／全12回	内臓活性化、美筋をつくり身体を健康に。深いリラックスで心も健康に	
エアロビクス初級	13:00～14:00	20			10,440円／全12回	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消!	
ビューティーヨガ	14:15～15:15	20			10,440円／全12回	深い複式呼吸とともにポージング。内臓活性化・体脂肪減少・心身ともに美しく	
タンブリング教室	16:45～17:45	15	小学3～6年生		11,070円／全12回	バック転など高難易度の技を練習していきます	
放課後スポーツ	17:30～18:30	15	小学1～4年生		11,070円／全12回	走る・跳ぶ・投げる・打つなど基礎となる運動を広い体育館で楽しく練習します	
はじめてのピラティス	18:45～19:45	20	成人		10,440円／全12回	身体の中心部(コア)を意識して健康で美しい身体づくりをおこないます	
ボディシェイプ60	20:00～21:00	15			10,440円／全12回	バーベル×音楽で楽しく筋トレ。全身をくまなく引き締めます	
60歳～の健康づくり	9:45～10:45	25	60歳以上		7/2	8,420円／全11回	ウォーキング・有酸素運動・簡単なトレーニングで運動不足解消
ヨガ	9:45～10:45	15	成人	9,570円／全11回		内臓活性化、美筋をつくり身体を健康に。深いリラックスで心も健康に	
フレイル予防体操	11:00～12:00	10		9,570円／全11回		身体的機能や認知機能の低下を予防していく体操をおこないます	
エアロ&トレーニング	11:00～12:00	12		9,570円／全11回		有酸素運動で身体を動かし筋力もつけて体力づくり	
フラダンス初級	11:30～12:30	25		9,570円／全11回		フラダンスの初級教室です。基本からゆっくりスタートします	
フラダンス	13:00～14:00	12		9,570円／全11回		ハワイのリズムにのせてリラックスしながら全身運動	
姿勢改善運動	13:00～14:00	15		9,570円／全11回		姿勢をよくする体幹トレーニングとストレッチをおこないます	
いきいきスポーツ	14:15～15:15	15		9,000円／全11回		卓球・ミニテニス・バドミントンのラリーを楽しみましょう(シニア向け)	
シェイプアップサーキット	18:45～19:45	12		9,570円／全11回		心拍数を保ちながら有酸素と無酸素運動を交互におこない、脂肪燃焼をねらいます	
燃焼系ボクシング	20:00～21:00	12		9,570円／全11回		ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	
かんたんエアロ	11:15～12:15	12		成人		8,700円／全10回	エアロビクスをはじめてみたい方にオススメ。基礎のステップからおこないます
はじめてのボクササイズ	10:00～11:00	12				8,700円／全10回	初体験のかたにオススメ。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ