



教室NO	教室名	内容	曜日	時間	2月			3月			料金	場所				
					7	14	28	7	14	28						
51	あさヨガ	朝一番、睡眼中に溜まってしまった下半身の代償を戻し、内臓を活動モードへ。背骨を伸ばし、胸を開いて呼吸をスムーズにし、気持ちよく1日をスタートしましょう。	月	9:00~9:45	7	14	28	7	14	28	¥3,600	第2小体育室				
52	ママヨガ※2歳迄の赤ちゃん連れ可	赤ちゃんを連れてくれるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません。		10:00~10:45	7	14	28	7	14	28	¥3,600					
53	レディーススイム① ※女性限定	水慣れや水中運動の基本から始め、クロール25m完泳を目標とするクラスです。		10:10~10:55	7	14	28	7	14	28	¥3,600	プール				
54	レディーススイム② ※女性限定	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法取得を目標とします。		11:10~11:55	7	14	28	7	14	28	¥3,600					
55	バレトンベーシック	バレエ・ヨガの動作を気軽に楽しみながら、下半身をシェイプするクラスです。バランス・柔軟性・筋持久力を向上させます。		11:15~12:00	7	14	28	7	14	28	¥3,600	第2小体育室				
56	ピラティスストレッチ	ピラティスとストレッチを行い、身体の歪みを整え身体の不調の改善を目指します。		14:15~15:00	7	14	28	7	14	28	¥3,600					
57	やさしいピラティス	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです。		18:00~18:45	7	14	28	7	14	28	¥3,600	第2武道場				
58	ビューティーピラティス	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方にお勧めです。		19:00~19:45	7	14	28	7	14	28	¥3,600					
59	女性のためヨガ ※女性限定	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整えることで、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します。		18:45~19:30	7	14	28	7	14	28	¥3,600	卓球場				
60	やさしいヨガ	無理のないペースで様々なヨガのポーズを習得していきます。		20:00~20:45	7	14	28	7	14	28	¥3,600	卓球場				
61	巡らせ経路ヨガ	経路とは「氣」の通り道。筋や内臓、感情とも関わりがあります。冬は寒、春は汗など季節によっても海りのポイントがあり、様々な環境の変化に適用する力をヨガのポーズで巡らせながら養っていきます。	18:30~19:15	1	8	15	22	1	8	15	29	¥4,800	小体育室			
62	スイムレッスン①火曜	初心者から上級者まで、クロール習得を中心にそれぞれの目標に合わせて指導をいたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。	火	19:10~19:55	1	8	15	22	1	8	15	29	¥4,800	プール		
63	スイムレッスン②火曜	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得と体力の向上を目指します。		20:10~20:55	1	8	15	22	1	8	15	29	¥4,800	プール		
64	バレトンプラス①	バレエ・ヨガの動作をベースに上半身のトレーニングとストレッチを加えたトータルフィットネスです。身体の中心軸を強化し、柔軟性を養い、気になる部分をシェイプアップできるクラスです。		19:30~20:15	1	8	15	22	1	8	15	29	¥4,800	小体育室		
65	バレトンプラス②	バレエ・ヨガの動作をベースに上半身のトレーニングとストレッチを加えたトータルフィットネスです。身体の中心軸を強化し、柔軟性を養い、気になる部分をシェイプアップできるクラスです。		20:25~21:10	1	8	15	22	1	8	15	29	¥4,800	小体育室		
66	健康気功	関節と筋肉に熱感が走ります。 全身を絞って丹田（たんでん）力をつける武術気功です。		9:15~10:00	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800	小体育室	
67	ノルディックウォーキング	2本のポールを活用して歩きながら心身の調整を目指します。 ※介護、リハビリ系の教室ではございません。	9:30~10:30					9		23		¥1,200	第4会議室			
68	nani Aloha	ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せたやわらかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。	水	10:30~11:15	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800	小体育室	
69	サーキットトレーニング	初心者向けのエアロビクス（有酸素運動）で心拍数や筋温を上げ、筋力トレーニング（無酸素運動）で筋肉を鍛えて基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼させていきます。		11:30~12:15	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800		
70	やさしいはつらつトレーニング①	音楽に合わせてのリズム体操を中心にチューブ・小ボール・マットを使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操でリフレッシュ。ご自分の体力に応じて、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。		15:00~15:45	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800	児童室	
71	やさしいはつらつトレーニング②	音楽に合わせてのリズム体操を中心にチューブ・小ボール・マットを使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操でリフレッシュ。ご自分の体力に応じて、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。		16:00~16:45	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800		
72	パワー気功	マシンの代わりに筋力アップ。関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田（たんでん）力をつける武術気功です。		18:30~19:15	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800	小体育室	
73	楊式八十五式太極拳	伝統的な八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで経路の気を通じさせます。内臓・筋肉・骨が強化されて健康になります。	19:30~20:15	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800	小体育室		
74	ピラティス	呼吸法、腹筋の使い方、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。	木	13:00~13:45	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	第1武道場	
75	アロマヨガ	爽やかなアロマの香りを添わせ、肩こりや腰痛などの原因を探りながら全身を整えていきます。		14:00~14:45	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400		
76	ボディメイクストレッチ	心身ともにリラックスし柔軟性を高めるだけでなく、基礎代謝を上げる効果や身体の筋肉をしなやかに強くすることを狙うクラスです。		18:30~19:15	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	小体育室	
77	フラメンコ de ボディメイク	フラメンコの基礎レッスンを軸に、体幹と柔軟を意識して身体を動かしていきます。手や足でフラメンコのリズムを取りながら、脳と身体を鍛えましょう。		18:40~19:25	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	第2武道場	
78	スイムレッスン①木曜	初心者から上級者まで、クロール習得を中心にそれぞれの目標に合わせて指導をいたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。		19:10~19:55	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	プール	
79	スイムレッスン②木曜	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得と体力の向上を目指します。	20:10~20:55	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	プール		
80	ボクシングエクササイズ①	キック＆パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです。	土	19:25~20:10	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	小体育室	
81	ボクシングエクササイズ②	キック＆パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです。		20:20~21:05	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400		
82	Night Aloha	ハワイアンミュージックに合わせて、リズムや歌詞を身体で表現していきます。一日の終わりに心と身体をリセットしましょう。		20:00~20:45	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	第2武道場	
83	おはようヨガ①	朝の目覚めのエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます。		金	9:15~10:00	4	18	25		4	11	18	25		¥4,200	小体育室
84	おはようヨガ②	朝の目覚めのエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます。			10:10~10:55	4	18	25		4	11	18	25		¥4,200	
85	燃焼エクササイズ	ボクシングエクササイズと筋トレをおこないます。高強度の運動に慣れた方向けのクラスです。	11:15~12:00		4	18	25		4	11	18	25		¥4,200	小体育室	
86	レベルアップモーニング	4泳法を習得し、泳力向上とスキルアップを目指す競泳スタイルのクラスです。	土	9:10~9:55	5	12	19	26	5	12	19	26		¥4,800	プール	
87	かんたんアクア	水の抵抗力と浮力を使い、レッツ水中エクササイズ		10:00~10:45	5	12	19	26	5	12	19	26		¥4,800	プール	
88	バレトン①	フィットネス（スクワット・ランジ等の下半身のトレーニング）、バレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます。	日	10:00~10:45	6	13	20	27	6	13	20	27		¥4,800	児童室	
89	バレトン②	フィットネス（スクワット・ランジ等の下半身のトレーニング）、バレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます。		11:00~11:45	6	13	20	27	6	13	20	27		¥4,800		
90	整えヨガ①	呼吸（筋）を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、身体を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にもお勧めです。		14:00~14:45	6	13	20	27	6	13	20	27		¥4,800	児童室	
91	整えヨガ②	呼吸（筋）を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、身体を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にもお勧めです。		15:00~15:45	6	13	20	27	6	13	20	27		¥4,800		

※本教室はご登録された方がご参加できます。 上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。