

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	9月				10月				11月				12月				場所		
							2	9		30	7			28										2	9
101	あさヨガ	睡眠中に溜まった下半身の代謝を促し、内臓を活動モードへ。背骨を伸ばし、胸を開き、呼吸をスムーズに、気持ちよく1日をスタートしましょう	月	9	¥6,750	9:00～9:45	2	9		30	7			28				25	2	9		23	B1階 第2小体育室		
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	赤ちゃんを連れてこ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		9	¥6,750	10:00～10:45	2	9		30	7			28				25	2	9		23			
103	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。		10	¥7,500	18:00～18:45	2	9		30	7			28		11		25	2	9		23			
104	ビューティーピラティス	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディー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		10	¥7,500	19:00～19:45	2	9		30	7			28		11		25	2	9		23			
105	バレトン	バレエをベースに行います。バレエ経験がなくても気軽に挑戦できるエクササイズ。スタイルアップ、脂肪燃焼、ケガ予防につながります。		10	¥7,500	20:00～20:45	2	9		30	7			28		11		25	2	9		23			
106	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	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、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		10	¥7,500	18:50～19:35	2	9		30	7			28		11		25	2	9		23			
134	月の礼拝 夜ヨガ NEW	月の礼拝は股関節・骨盤まわりを主に立位左右の8ポーズから構成され、血行を良くし、心身の疲労回復・健康的な睡眠(副交感神経優位)へと導きます		10	¥7,500	20:15～21:00	2	9		30	7			28		11		25	2	9		23			
107	音楽ヨガ	なめらかな体の動き・深い呼吸・心地良い音楽により心と体が統合されます	火	16	¥12,000	8:45～9:30	3	10		24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	3階 小体育室
108	脂肪燃焼エアロ	軽快な音楽のリズムに乗って楽しく体を動かし、脂肪を燃焼し、基礎代謝を上げていく教室です。		16	¥12,000	10:00～10:45	3	10		24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
110	フローヨガ	基本を大切にしながら、呼吸とともにたくさんのポーズにチャレンジしていく初・中級教室。ヨガをさらに深めたい方におすすめです。		14	¥10,500	12:15～13:00	3	10		24		1	8	15	22		12	19	26	3	10	17	24		
111	巡らせ経絡ヨーガ	ツボを利用したセルフケア等も学び、経絡を繋ぐヨガのポーズで心身共に巡らせていきます。季節対策(秋に肺・冬に腎)もでき、健康作りにも。		16	¥12,000	18:30～19:15	3	10		24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
112	ホクシングエクササイズ・火	キック&パンチの動きでガンガン動きます。		16	¥12,000	19:35～20:20	3	10		24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
113	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	水	17	¥12,750	9:15～10:00	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	3階 小体育室
114	ノルディックウォーキング	屋外で実施するノルディックウォーキング教室です。2本のポールを活用して歩きながら姿勢改善を目指します		8	¥6,000	9:30～10:30		11		25		9		23			13	27		11		25			
115	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		15	¥11,250	10:30～11:15	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20			11	18	25	
116	サーキットトレーニング	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋カトレで基礎代謝を向上し脂肪を燃焼させていきます		17	¥12,750	11:30～12:15	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
117	リズムエアロ&ストレッチ	音楽のリズムに合わせ、シンプルなおエアロビクスで日頃の運動不足を解消しましょう。教室後半は、マットストレッチで体を癒します。		17	¥12,750	13:00～13:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
118	やさしいはつらつトレーニング①	音楽に合わせてリズム体操を中心に、チューブ・小ボール・マットを使用し筋力トレーニングを行い、教室の最後は柔軟体操でリフレッシュ。自身の体力に応じて、身体の弱い箇所を改善していくことを目的とします		17	¥12,750	15:00～15:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
119	やさしいはつらつトレーニング②			17	¥12,750	16:00～16:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
120	パワー気功	マシンを使わずに筋力アップ。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		17	¥12,750	18:30～19:15	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
121	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		17	¥12,750	19:30～20:15	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
122	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、美しい姿勢を目指すプログラム。肩こり、腰痛、坐骨神経痛、四十肩、五十肩などの改善に効果的です		17	¥12,750	11:00～11:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
123	ピラティス	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング、解剖学に基づいて効率よく行う方法を元看護師がお伝えします。	17	¥12,750	12:45～13:30	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
124	アロマヨガ	肩こり、腰痛の原因となる体のゆがみを整えます。爽やかな香りの中で呼吸を深め、ご自身が本来持っている元気を引き出しましょう。	17	¥12,750	13:45～14:30	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
125	フラメンコdeボディメイク	フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作り、後半はゆっくりスペインの春祭りの踊りをゆっくりのスピードでレッスンします。	17	¥12,750	18:40～19:25	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
126	ホクシングエクササイズ・木	キック&パンチの動きでガンガン動きます。	17	¥12,750	19:30～20:15	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
127	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	14	¥10,500	20:00～20:45		12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21			12	19	26		
128	おはようヨーガ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	17	¥12,750	9:15～10:00	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
129	おはようヨーガ②		17	¥12,750	10:10～10:55	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
130	燃焼エクササイズ		ボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをします。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかくてスッキリしましょう!	17	¥12,750	11:15～12:00	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
131	燃焼エクササイズ・ライト		椅子を使った筋トレと足踏み運動、ストレッチを行います。体力強化、脂肪燃焼に。初心者・高齢者も安心。マイペースにご参加いただけます。	17	¥12,750	12:15～13:00	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
132	整えヨーガ①*	呼吸(筋)を軸に様々なヨー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	¥10,500	14:00～14:45	1	8	15	22	29		13	X	27		3	10	24		1	8	15	22		
133	整えヨーガ②*		14	¥10,500	15:00～15:45	1	8	15	22	29		13	X	27		3	10	24		1	8	15	22		

* 整えヨーガ①②・・・10・11月、日程未定(回数変更予定なし)

大人スイミングスクール

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	9月				10月				11月				12月				場所		
							2	9		30	7			28										2	9
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	水泳基礎を中心にクロール呼吸を習得し25M完泳を目指します	月	11	¥8,250	10:05～10:50	2	9		23	30	7			28			11		25	2	9		23	B2階 プール
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得を目指します		11	¥8,250	11:05～11:50	2	9		23	30	7			28			11		25	2	9		23	
203	成人スイミング初中級(火)	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します	火	16	¥12,000	19:05～19:50	3	10		24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
204	成人スイミング中上級(火)	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		16	¥12,000	20:05～20:50	3	10		24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
205	クロール背泳ぎ習得コース	水泳基礎からクロール習得・背泳ぎの基礎を身につけます	木	16	¥12,000	19:05～19:50	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		
206	バタフライ習得コース	バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		16	¥12,000	20:05～20:50	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		
207	レベルアップモーニング	4泳法習得泳力向上や体力アップ *4泳法全種目25m泳げる方対象	土	15	¥11,250	9:05～9:50	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	30	7	14	21		
208	かんたんアクア	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ		15	¥11,250	10:00～10:45	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	30	7	14	21		