

| 曜日 | 教室                       | 指導者   | 時間                | 回数  | 受講料   | 12月 |    |    |    | 1月 |    |    |    | 2月 |    |    |    | 3月 |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--------------------------|-------|-------------------|-----|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | スイミング初級                  | 三浦    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 14回 | 5,600 | 1   | 8  | 15 | 22 | 5  |    | 19 | 26 | 2  | 9  | 16 |    | 2  | 9  | 16 | 23 |    |    |    |    |
|    | スイミング中級                  | 三浦    | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 14回 | 5,600 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | enjoy the Water exercise | 太田    | 14 : 00 ~ 14 : 45 | 17回 | 6,800 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | アクアエクササイズ                | 高橋    | 19 : 15 ~ 20 : 00 | 16回 | 6,400 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 火  | スイミング初中級                 | 大谷    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 17回 | 6,800 | 2   | 9  | 16 | 23 |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|    | アクアエクササイズ                | 高橋    | 11 : 00 ~ 11 : 45 | 16回 | 6,400 | 2   | 9  | 16 | 23 |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|    | アクアピクス                   | 富田    | 13 : 15 ~ 14 : 00 | 14回 | 5,600 | 2   | 9  | 16 | 23 |    |    | 13 | 20 | 27 |    |    | 10 | 17 | 24 |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|    | スイミング中級                  | 三浦    | 14 : 15 ~ 15 : 15 | 16回 | 6,400 | 2   | 9  | 16 | 23 |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|    | 水中リハビリ運動                 | 正村    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 17回 | 6,800 | 2   | 9  | 16 | 23 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |    |    |
|    | プログレス&アンチエイジング           | 正村    | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 17回 | 6,800 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | アダプテッド                   | 正村    | 16 : 00 ~ 17 : 00 | 17回 | 6,800 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 水  | スイミング初級                  | 小口    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 15回 | 6,000 | 3   | 10 | 17 | 24 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4  |    | 18 | 25 | 4  | 11 | 18 | 25 |    |    |    |    |
|    | シルバー水泳教室                 | 小口    | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 15回 | 6,000 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | スイミング中上級                 | 坪井    | 13 : 15 ~ 14 : 15 | 14回 | 5,600 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | AQUA ZUMBA               | SHIGE | 14 : 50 ~ 15 : 30 | 15回 | 6,000 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 木  | アクアエクササイズ                | 大谷    | 10 : 00 ~ 10 : 45 | 16回 | 6,400 | 4   | 11 | 18 | 25 |    | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |    |
|    | スイミング上級                  | 大谷    | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 16回 | 6,400 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | 水中健康運動                   | 手塚    | 13 : 15 ~ 14 : 00 | 16回 | 6,400 | 4   | 11 | 18 | 25 |    | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 5  | 12 | 19 | 26 |    |    |    |
|    | スイミング初級                  | 手塚    | 14 : 15 ~ 15 : 15 | 16回 | 6,400 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | スイミング初級                  | 高橋    | 19 : 15 ~ 20 : 15 | 15回 | 6,000 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 金  | スイミング初級                  | 小口    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 15回 | 6,000 | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 6  | 13 |    | 27 |    |    |    |
|    | 水中ウォーキング                 | 小口    | 11 : 00 ~ 11 : 45 | 15回 | 6,000 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | スイミング入門                  | 手塚    | 13 : 15 ~ 14 : 15 | 16回 | 6,400 | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
|    | マスターズ                    | 梅松    | 19 : 15 ~ 20 : 15 | 16回 | 6,400 | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |
|    | 流水リラクゼーション               | 正村    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 15回 | 6,000 | 5   |    | 19 | 26 |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |    | 6  | 13 | 20 | 27 |    |    |

### お子様向け、定期教室

対象年齢：おむつのとれたお子様から4歳まで 定員：12名  
★12月1月、2月3月2か月ごとの登録になります！都度払い1回1200円(事前予約制)

| 曜日 | 教室        | 指導者          | 時間                | 回数 | 受講料   | 12月 |    |    |    |  | 1月 |   |    |    | 2月 |    |    |    | 3月 |   |   |    |
|----|-----------|--------------|-------------------|----|-------|-----|----|----|----|--|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|
| 月  | 幼児スイミング教室 | スイミング<br>コーチ | 15 : 30 ~ 16 : 15 | 7回 | 7,000 | 1   | 8  | 15 | 22 |  | 5  |   | 19 | 26 |    |    |    |    |    |   |   |    |
|    |           |              |                   | 7回 | 7,000 |     |    |    |    |  |    |   |    |    | 2  | 9  | 16 |    |    | 2 | 9 | 16 |
| 木  | 幼児スイミング教室 | スイミング<br>コーチ | 15 : 30 ~ 16 : 15 | 8回 | 8,000 | 4   | 11 | 18 | 25 |  |    | 8 | 15 | 22 | 29 |    |    |    |    |   |   |    |
|    |           |              |                   | 8回 | 8,000 |     |    |    |    |  |    |   |    |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    |   | 5 | 12 |

### 【定期教室からのご案内】

🎵 ➡ 音楽を使用し、水中での運動を楽しむクラスとなります。

☆幼児スイミング教室の時間、曜日が変更となりました。よりご参加していただきやすくなりました！

是非、本格的な習い事を始める前にお試しください！！1回だけのご参加も大歓迎！！

1回(都度)のご利用の際は右のQRコードより事前のご利用登録をお願いいたします！



○申込開始日：2025年11月10日(月)午前9時より

○申込方法：ご来館にて申込の方は、申込書へのご記入と受講料のお支払いを総合受付にて行って下さい。

WEBにて事前予約された方は、総合受付にて受講料をお支払いください。

期間途中からでもご参加可能です！残りの回数分の料金にてご参加いただけます。

**注)教室受講料の他に別途施設料(プール500円、スタジオ200円)が必要となります。**

○都度利用：プール教室➡600円+施設利用料500円

スタジオ教室➡700円※1+施設利用料200円

※1)アロハフラダンス初級・中級は800円+施設利用料200円



WEB予約QRコード

定期教室クラスのご案内

|                          |                                                                                         |                             |                                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スイミング入門                  | 金                                                                                       | 高校生以上<br>(初心者～上級)           | 【健康・体力づくり・正しい泳法習得】<br>○入門…水に潜る・浮くことから始め、クロールの習得<br>○初級…基礎の練習から、クロール・背泳ぎの習得<br>○中級…初級の練習から、平泳ぎの習得<br>○上級…中級の練習から、バタフライの習得<br>○マスターズ…4泳法の泳力向上 |
| スイミング初級                  | 月・水・木・金                                                                                 |                             |                                                                                                                                             |
| スイミング初中級                 | 火                                                                                       |                             |                                                                                                                                             |
| スイミング中級                  | 月・火                                                                                     |                             |                                                                                                                                             |
| スイミング上級                  | 木                                                                                       |                             |                                                                                                                                             |
| スイミング中上級                 | 水                                                                                       |                             |                                                                                                                                             |
| マスターズ                    | 金                                                                                       | 中学生以上<br>育成コース              |                                                                                                                                             |
| シルバー水泳教室                 | 水                                                                                       | 中高齢者                        | 健康・体力づくり・正しい泳法を習得していきます。                                                                                                                    |
| 水中ウォーキング                 |  金     | 高校生以上                       | 身体への負担が少ない水中で、歩いて健康を維持しましょう。プール初心者にもおすすめです。                                                                                                 |
| 水中健康運動                   | 木                                                                                       | 中高齢者                        | 足腰の衰え予防に、負担なく体力作りができます。                                                                                                                     |
| アクアビクス                   |  火     | 高校生以上                       | 有酸素運動での脂肪燃焼効果や、身体中の大筋群を高め、リズミカルに身体を動かします。                                                                                                   |
| enjoy the Water exercise |  月     |                             | 前半は水を利用した様々な運動を、後半はアクアダンスを行います。                                                                                                             |
| アクアエクササイズ                |  月・火・木 |                             | 水中ウォーキングを中心とし、初歩的なアクアエクササイズを行います。                                                                                                           |
| AQUA ZUMBA               |  水     |                             | 世界中の音楽に合わせて水中で楽しみながら踊りましょう。                                                                                                                 |
| 水中リハビリ運動                 | 火                                                                                       | 高校生以上・障害者<br>(療育手帳・障害者手帳保持) | 水のリラクゼーション効果や浮力を使い安全で効果的なリハビリ運動を提供します。                                                                                                      |
| プログレス＆アンチエイジング           | 火                                                                                       |                             | 流水プールを活用し、発達や若返りをうながす水中ムーブメントの数々を提供します。                                                                                                     |
| アダプテッド                   | 火                                                                                       | 障害者<br>(療育手帳・障害者手帳保持)       | 波のプールや流水プール、滑り台など楽しいプールを使って、体力づくりや肥満解消をしながら、4泳法の習得を目指します。                                                                                   |
| 流水リラクゼーション               | 金                                                                                       | 高校生以上・障害者<br>(療育手帳・障害者手帳保持) | 流水プールの水の力を利用した癒し効果を体感し、健康・体力の維持増進をしましょう。                                                                                                    |

| 曜日 | 教室                 | 指導者    | 時間                | 回数  | 受講料   | 12月 |    |    |    |  | 1月 |    |    |    |   | 2月 |    |    |    |   | 3月 |    |    |    |    |
|----|--------------------|--------|-------------------|-----|-------|-----|----|----|----|--|----|----|----|----|---|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| 月  | ステップ 初級            | 柳澤     | 9 : 15 ~ 10 : 00  | 17回 | 8,500 | 1   | 8  | 15 | 22 |  | 5  | 12 | 19 | 26 |   | 2  | 9  | 16 | 23 |   | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | リラックスヨガ            | 黒岩     | 10 : 15 ~ 11 : 15 | 17回 | 8,500 | 1   | 8  | 15 | 22 |  | 5  | 12 | 19 | 26 |   | 2  | 9  | 16 | 23 |   | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | ヨガ                 | 黒岩     | 11 : 30 ~ 12 : 30 | 17回 | 8,500 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    | DANCE DANCE        | 太田     | 12 : 45 ~ 13 : 45 | 17回 | 8,500 | 1   | 8  | 15 | 22 |  | 5  | 12 | 19 | 26 |   | 2  | 9  | 16 | 23 |   | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | アロハフラダンス 初級        | 麗比     | 14 : 00 ~ 15 : 00 | 14回 | 8,400 | 1   | 8  | 15 | 22 |  |    |    | 19 | 26 |   | 2  | 9  | 16 |    |   | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | 【KIDS】バレエ幼児        | 黒岩     | 16 : 30 ~ 17 : 20 | 15回 | 7,500 | 1   | 8  | 15 | 22 |  | 5  |    | 19 | 26 |   | 2  | 9  | 16 |    |   | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | 【KIDS】バレエ小学生       | 黒岩     | 17 : 30 ~ 18 : 30 | 15回 | 7,500 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    | 初めてのベリーダンス         | Malika | 19 : 30 ~ 20 : 30 | 15回 | 7,500 | 1   | 8  | 15 | 22 |  | 5  |    | 19 | 26 |   | 2  | 9  | 16 |    |   | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| 火  | パワーヨガ              | Mari   | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 16回 | 8,000 | 2   |    | 16 | 23 |  | 6  | 13 | 20 | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |   | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|    | ボールピラティス           | SAYURI | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 17回 | 8,500 | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  | 13 | 20 | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |   | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|    | バランスボールトレーニング      | 湯本     | 12 : 30 ~ 13 : 30 | 17回 | 8,500 | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  | 13 | 20 | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |   | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|    | 完コピダンス             | 麻由     | 13 : 45 ~ 14 : 45 | 17回 | 8,500 | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  | 13 | 20 | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |   | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|    | 美ボディヨガ             | 小島     | 15 : 00 ~ 16 : 00 | 17回 | 8,500 | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  | 13 | 20 | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |   | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|    | ハワイアンフラ            | ITOMI  | 19 : 30 ~ 20 : 30 | 17回 | 8,500 | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  | 13 | 20 | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |   | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 水  | エアロビクス 初中級         | NAO    | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 15回 | 7,500 | 3   | 10 | 17 | 24 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |   | 4  |    | 18 | 25 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|    | 有酸素運動&ストレッチ        | NAO    | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 15回 | 7,500 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    | 美尻トレーニング&コンディショニング | SHIGE  | 12 : 20 ~ 13 : 20 | 15回 | 7,500 | 3   | 10 | 17 | 24 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |   | 4  |    | 18 | 25 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|    | ZUMBA              | SHIGE  | 13 : 30 ~ 14 : 30 | 15回 | 7,500 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    | HIPHOP             | るうな    | 19 : 15 ~ 20 : 15 | 16回 | 8,000 | 3   | 10 | 17 | 24 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| 木  | 太極拳                | 北村     | 9 : 45 ~ 10 : 45  | 16回 | 8,000 | 4   | 11 | 18 | 25 |  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    | 5 | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | ハワイアンフラ            | ITOMI  | 11 : 00 ~ 12 : 00 | 16回 | 8,000 | 4   | 11 | 18 | 25 |  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    | 5 | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | はじめて筋トレシェイプ        | 湯本     | 12 : 10 ~ 12 : 55 | 16回 | 8,000 | 4   | 11 | 18 | 25 |  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    | 5 | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | ZUMBA GOLD         | Mayumi | 13 : 15 ~ 14 : 15 | 16回 | 8,000 | 4   | 11 | 18 | 25 |  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    | 5 | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | 筋トレシェイプ            | 湯本     | 14 : 30 ~ 15 : 30 | 16回 | 8,000 | 4   | 11 | 18 | 25 |  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    | 5 | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | エアロビクス 初級          | こーき    | 18 : 55 ~ 19 : 40 | 15回 | 7,500 | 4   | 11 | 18 |    |  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    | 5 | 12 | 19 | 26 |    |    |
|    | エアロビクス 中級          | こーき    | 19 : 50 ~ 20 : 45 | 15回 | 7,500 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    |                    |        |                   |     |       |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| 金  | バレエストレッチ           | 黒岩     | 9 : 30 ~ 10 : 15  | 16回 | 8,000 | 5   | 12 | 19 | 26 |  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |    | 6 | 13 | 20 | 27 |    |    |
|    | アロハフラダンス 中級        | 麗比     | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 15回 | 9,000 | 5   | 12 | 19 | 26 |  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |    | 6 | 13 |    | 27 |    |    |
|    | ほぐしヨガ              | 黒岩     | 11 : 40 ~ 12 : 40 | 16回 | 8,000 | 5   | 12 | 19 | 26 |  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |    | 6 | 13 | 20 | 27 |    |    |
|    | エアロビクス 初級          | 小島     | 13 : 15 ~ 14 : 15 | 16回 | 8,000 | 5   | 12 | 19 | 26 |  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |    | 6 | 13 | 20 | 27 |    |    |
|    | ウェープリング            | 小島     | 14 : 30 ~ 15 : 30 | 16回 | 8,000 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    | エアロビクス 初級          | こーき    | 19 : 00 ~ 19 : 45 | 15回 | 7,500 | 5   | 12 | 19 |    |  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |    | 6 | 13 | 20 | 27 |    |    |
|    | ステップ 初級            | こーき    | 19 : 55 ~ 20 : 40 | 15回 | 7,500 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
|    |                    |        |                   |     |       |     |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| 土  | Style Hiphop       | 瑚麦     | 12 : 15 ~ 13 : 15 | 16回 | 8,000 | 6   | 13 | 20 | 27 |  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |    | 7 | 14 | 21 | 28 |    |    |
|    | JAZZ               | 連那     | 13 : 30 ~ 14 : 30 | 16回 | 8,000 | 6   | 13 | 20 | 27 |  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |    | 7 | 14 | 21 | 28 |    |    |

## 【2期からの変更点】

(金)エアロビクス初級 こーきIR 18:35~→19:00~  
ステップ初級 こーきIR 19:45~→19:55~

## 【定期教室からのご案内】

○ 12月29日(月)~1月3日(土) 定期教室はお休みとなります。  
○ 月)10:15~リラックスヨガ 金)11:40~ほぐしヨガ  
レッスン運営上、お客様の安全のために参加者人数を制限することがございます。  
あらかじめ、ご了承ください。

○申込開始日: 2025年11月10日(月)午前9時より

○申 込 方 法: ご来館にて申込の方は、申込書へのご記入と受講料のお支払いを総合受付にて行って下さい。  
WEBにて事前予約された方は、総合受付にて受講料をお支払いください。  
期間途中からでもご参加可能です！残りの回数分の料金にてご参加いただけます。

**注)教室受講料の他に別途施設料(プール500円、スタジオ200円)が必要となります。**

○都 度 利 用: プール教室➡600円+施設利用料500円

スタジオ教室➡700円※1+施設利用料200円

**※1)アロハフラダンス初級・中級は800円+施設利用料200円**



WEB予約QRコード

○レッスンのご参加は高校生以上となります。予めご了承ください。

| 燃焼系         |     |                  |                                           |
|-------------|-----|------------------|-------------------------------------------|
| ステップ 初級     | 月・金 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | ステップ台を用いて、基本的な動作をつなぎ合わせながら、持久力を高めていきましょう。 |
| エアロビクス 初級   | 木・金 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 曲に合わせて楽しく汗を流しましょう。                        |
| エアロビクス 初中級  | 水   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 初心者から中級者の方までご参加いただけます。                    |
| エアロビクス 中級   | 木   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 少し難易度の高いステップ(コリオ)で脂肪燃焼をしましょう。             |
| 有酸素運動&ストレッチ | 水   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 有酸素運動でカラダを温め、ストレッチと体幹部の強化を行います。           |
| パワーヨガ       | 火   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 筋肉を動かし気持ちよく1日をスタートさせましょう。                 |

| ダンス系         |     |                  |                                          |
|--------------|-----|------------------|------------------------------------------|
| バレエストレッチ     | 金   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | バレエの要素をとり入れた、優しいストレッチクラスになります。           |
| ハワイアンフラ      | 火・木 | 運動着、タオル、飲み物      | ハワイアンの音楽によって癒されながら楽しく踊ります。初心者大歓迎。        |
| アロハフラダンス(初級) | 月   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | ビギナーの為のクラスです。ベーシックステップからゆっくりと。           |
| アロハフラダンス(中級) | 金   | 運動着、タオル、飲み物、筆記用具 | フラは身体にも心にも優しいヒアリングです。是非、一緒に。             |
| ZUMBA        | 水   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | とにかく楽しくラテンの音楽に合わせて踊るだけ!!はじめての方も大歓迎。      |
| ZUMBA GOLD   | 木   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 運動が苦手な方、シニアの方の為の優しいズンバです。無理なく、楽しく動きましょう♪ |
| 初めてのベリーダンス   | 月   | 運動着、タオル、飲み物      | ベリーダンスの基本ステップと簡単な振付を楽しめます。               |
| DANCE DANCE  | 月   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 初心者でも！踊りをやってみたい方は是非！振り付けをしてダンスを楽しむ教室です。  |
| 完コピダンス       | 火   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 人気アーティストの振り付けをコピー。                       |
| HIPHOP       | 水   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | HIPHOPミュージックにのせて楽しく踊りましょう。               |
| Style Hiphop | 土   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 初めての方も大歓迎!!ダンスを楽しみたい方は是非、お越しください。        |
| JAZZ         | 土   | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 初めての方も大歓迎!!美しく楽しく一緒に踊りましょう。              |

| 調整・コンディショニング系     |   |                  |                                                |
|-------------------|---|------------------|------------------------------------------------|
| リラックスヨガ           | 月 | 運動着、タオル、飲み物      | 朝一番で身体と呼吸を整えて良い一日を過ごしましょう。やさしいヨガです。            |
| ヨガ                | 月 | 運動着、タオル、飲み物      | 流れるようにポーズを行い脂肪燃焼効果を高めましょう。たくさん動きたい方にお勧め！       |
| ほぐしヨガ             | 金 | 運動着、タオル、飲み物      | 幅広い年齢の方が安心して行えるやさしいヨガです。                       |
| 美ボディヨガ            | 火 | 運動着、タオル、飲み物      | のびやかに動きながらしなやかな体を目指します。                        |
| ボールピラティス          | 火 | 運動着、タオル、飲み物      | ミニボールを使用して身体のストレッチと体幹部とバランスの強化を行います。           |
| ウェープリング           | 金 | 運動着、タオル、飲み物      | 日頃の疲れをとり、気持ちをリセットしていきましょう。                     |
| 尻トレーニング&コンディショニング | 水 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | お尻をターゲットとした自重トレーニングと一度で効果を感じられるコンディショニング。      |
| はじめて筋トレシェイプ       | 木 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 基本的なトレーニングを行い、楽しく筋トレを行いましょう。                   |
| 筋トレシェイプ           | 木 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 大きな筋肉を動かして痩せやすい身体をつくります。                       |
| バランスボールトレーニング     | 火 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | バランスボールを活用し筋トレ、ストレッチを行います。関節の可動域に不安をかかえる方にお勧め。 |
| 太極拳               | 木 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | こころと身体のバランスを整え筋力を向上させていきます。                    |

| KIDS   |   |                  |                    |
|--------|---|------------------|--------------------|
| キッズバレエ | 月 | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | バレエの基礎を楽しく学びましょう！！ |