

2023年度 ★I期(4月~7月) 定期教室日程表(スタジオ)★

曜日	教室	指導者	時間	回数	受講料	持ち物	4月	5月	6月	7月			
月	ヨガ	黒岩	10:00~11:00	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31			
	エアロビクス(初級)	小島	11:30~12:30	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	ハウスダンス	太田	12:45~13:45	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	アロハフラダンス(初級)	麗比	14:00~15:00	11回	4,400	運動着、タオル、飲み物、筆記用具							
	初めてのベリーダンス	Malika	19:30~20:30	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物							
火	パワーヨガ	Mari	09:45~10:45	13回	5,200	運動着、タオル、飲み物	4.18.25	16.23.30	6.13.20.27	11.18.25			
	ボールピラティス	SAYURI	11:00~12:00	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25			
	完コピダンス	麻由→太田	13:45~14:45	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物	4.11.18.25 麻由	9.16.23.30 麻由	6.13.20.27 麻由	4.11.18.25 太田			
	美ボディヨガ	Yoshimi	15:00~16:00	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25			
	ハワイアンフラ	ITOMI	19:30~20:30	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物							
水	エアロビクス(初中級)	NAO	9:45~10:45	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26			
	有酸素運動&ストレッチ	NAO	11:00~12:00	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	美尻トレーニング&コンディショニング	SHIGE	12:45~13:45	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	ZUMBA	SHIGE	14:00~15:00	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	シナプソロジー&健康運動	湯本	15:15~16:00	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	エンジョイHIPHOP	SAYURI	19:40~20:30	12回	4,800	運動着、シューズ、タオル、飲み物					12.19.26	10.17.24	7.14.21
木	太極拳	北村	09:45~10:45	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27			
	ハワイアンフラ	ITOMI	11:00~12:00	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物							
	バランスボール	湯本	13:15~14:15	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	筋トレシェイプ	湯本	14:30~15:30	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	エアロビクス(初中級)	NAO	19:00~20:00	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
金	アロハフラダンス(中級)	麗比	10:00~11:15	12回	4,800	運動着、タオル、飲み物、筆記用具	21.28	12.19.26	9.16.23.30	7.14.21			
	ヨガ	黒岩	11:30~12:30	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28			
	ZUMBA GOLD	Mayumi	13:15~14:15	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	ウェーブリング	小島	14:30~15:30	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物							
	ストリートダンス(リトルクラス)	保坂	17:00~17:50	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	ストリートダンス(キッズクラス)	保坂	18:00~19:00	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物							
	メディテーションヨガ	中村	19:15~20:15	12回	4,800	運動着、タオル、飲み物					7.14.21	12.19.26	9.16.23
ストリートダンス(ジュニア)	保坂	10:30~12:00	16回	9,600	運動着、シューズ、タオル、飲み物	1.8.15.22.29					13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22

ヨガ	月	高校生以上	ヨガのポーズ姿勢を維持しながら、筋力を高め、体のゆがみを整えます。
エアロビクス(初級)	月	高校生以上	曲に合わせて楽しく汗を流しましょう。
ハウスダンス	月	高校生以上	クラブミュージックに合わせたステップワークが特徴のストリート系ダンスです。
アロハフラダンス(初級)	月	高校生以上	ビギナーのためのクラスです。ベーシックステップからゆっくりと。
初めてのベリーダンス	月	高校生以上	ベリーダンスの基本ステップを楽しく練習します。
パワーヨガ	火	高校生以上	筋肉を動かして気持ちよく1日をスタートさせましょう。
ボールピラティス	火	高校生以上	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。
完コピダンス	火	高校生以上	人気アーティストの振り付けをコピー。 4.5月麻由先生 6.7月太田先生担当。
美ボディヨガ	火	高校生以上	のびやかに動きながらしなやかな体を目指します。
ハワイアンフラ	火・木	高校生以上	ハワイアンの音楽に合わせて癒されながら楽しく踊ります。初心者大歓迎。
エアロビクス(初中級)	水・木	高校生以上	初心者から中級者の方までご参加いただけます。
有酸素運動&ストレッチ	水	高校生以上	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。
美尻トレーニング&コンディショニング	水	高校生以上	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。
ZUMBA	水	高校生以上	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。
シナプソロジー&健康運動	水	高校生以上	脳と身体に刺激を与えます。どなたでもご参加頂けるクラスです。
エンジョイHIPHOP	水	高校生以上	HIPHOPを通して楽しく身体を動かそう。どなたでも参加できる初心者クラスです。
太極拳	木	高校生以上	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。
バランスボール	木	高校生以上	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。
筋トレシェイプ	木	高校生以上	大きな筋肉を動かして痩せやすい身体をつくります。
アロハフラダンス(中級)	金	高校生以上	ハワイアンはヒーリングです。身体にもやさしくさわやかに。
ヨガ	金	高校生以上	幅広い年齢の方が安心して行えるやさしいヨガです。
ZUMBA GOLD	金	高校生以上	運動が苦手な方、シニアの方のための優しいズンバです。無理なく、楽しく動きましょう♪
ウェーブリング	金	高校生以上	日頃の疲れをとり、気持ちをリセットしていきましょう。
ストリートダンス(リトルクラス)	金	幼児(3歳)~小学2年生	「楽しむ」をモットーに身体を動かすことの楽しさを知ろう。
ストリートダンス(キッズクラス)	金	小学3年生~中学3年生	
メディテーションヨガ	金	高校生以上	ヨガのポーズ・呼吸法・瞑想で心身を整えます。
ストリートダンス(ジュニア)	土	小学5年生~高校3年生	基礎の身体づくりから丁寧に教えます!自分の身体を知ってかっこよく踊れるようになろう。

申込開始日: 2023年3月13日(月) 午前9:00 申込開始
 申込方法: ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。
 ご来館にてお申込の方は、**受講料**をお持ち下さい。
 Webで予約された方は、教室参加時に**受講料**をお持ち下さい。
 ※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。
 その他: 期間途中からのご参加希望のお客様につきましては、
 残りの回数分の料金にてご参加いただけます。
 都度利用: **スタジオ都度600円(ストリートダンスジュニア800円)+別途施設利用料**

WEB予約QRコード



2023年度 ★ I 期(4月~7月) 定期教室日程表 (プール) ★

曜日	教室	指導者	時間	回数	受講料	4月	5月	6月	7月
月	スイミング初級	三浦	09:45~10:45	16回	4,800	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31
	スイミング中級	三浦	11:00~12:00	16回	4,800				
	水中ウォーキング	坪井	19:15~20:00	16回	4,800				
火	スイミング初級	手塚	09:45~10:45	16回	4,800	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25
	シナプソロジー&水中健康運動	塚口	11:00~11:45	16回	4,800				
	アクアビクス	富田	13:15~14:00	16回	4,800				
	スイミング中級	三浦	14:15~15:15	16回	4,800	4.11.18.25	9.16.23.30	9.16.23.30	4.11.18
	水中リハビリ運動	正村	09:45~10:45	15回	4,500				
	プログレス&アンチエイジング	正村	11:00~12:00	15回	4,500				
	アダプテッド	正村	16:00~17:00	16回	4,800				
水	スイミング初級	小口	09:45~10:45	15回	4,500	5.12.19	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26
	シルバー水泳教室	小口	11:00~12:00	15回	4,500	5.12.19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26
	スイミング中級	坪井	13:15~14:15	16回	4,800				
	スイミング上級	坪井	14:30~15:30	16回	4,800				
木	水中ウォーキング	大谷	10:00~10:45	16回	4,800	6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27
	スイミング上級	大谷	11:00~12:00	16回	4,800				
	水中健康運動	手塚	13:15~14:00	16回	4,800				
	スイミング初級	手塚	14:15~15:15	16回	4,800				
	スイミング初級	正村	19:15~20:15	16回	4,800				
金	スイミング初級	小口	09:45~10:45	16回	4,800	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28
	水中ウォーキング	小口	11:00~11:45	16回	4,800				
	スイミング入門	手塚	13:15~14:15	16回	4,800				
	AQUA ZUMBA	塚口	14:30~15:15	16回	4,800				
	マスターズ ※中学生から可	平林	19:15~20:15	16回	4,800				
	流水リラクゼーション	正村	09:45~10:45	15回	4,500				

スイミング入門	金	18歳以上 (初心者~上級)	健康・体づくり・正しい泳法習得 ○入門…水に潜る・浮くことから始め、クロールの習得 ○初級…基礎の練習から、クロール・背泳ぎの習得 ○中級…初級の練習から、平泳ぎの習得 ○上級…中級の練習から、バタフライの習得 ○マスターズ…4泳法の泳力向上、マスターズ大会出場
スイミング初級	月・火・水・木・金		
スイミング中級	月・火・水		
スイミング上級	水・木		
マスターズ ※中学生から可	金	中学生以上 (4泳法、50m以上泳げる方)	
シルバー水泳教室	水	65歳以上	65歳以上の方を対象とし、健康・体づくり・正しい泳法を習得していきます。
水中ウォーキング	月・木・金	18歳以上	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。
シナプソロジー&水中健康運動	火	中高齢者	脳の活性化と、足腰の衰え予防に負担の少ない水中運動を行います。
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	18歳以上	有酸素運動での脂肪燃焼効果や、身体中の大筋群を高め、リズムカルに身体を動かします。
AQUA ZUMBA	金	18歳以上	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	18歳以上・障害者 (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り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	18歳以上・障害者 (療育手帳・障害者手帳保持)	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 (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	18歳以上・障害者 (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。

申込開始日：
申込方法：

2023年3月13日(月) 午前9:00 申込開始

ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。
ご来館にてお申込の方は、**受講料**をお持ち下さい。
Webで予約された方は、教室参加時に**受講料**をお持ち下さい。
※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。
期間途中からのご参加希望のお客様につきましては、
残りの回数分の料金にてご参加いただけます。

WEB予約QRコード



その他：

都度利用：

1回500円(別途、施設利用料)