

2022年度 ★Ⅲ期(12月～3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	12月	1月	2月	3月
月	ヨガ	黒岩	10:00~11:00	14回	5,600	運動着、タオル、飲み物				
	エアロピクス(初級)	小島	11:30~12:30	14回	5,600	運動着、シューズ、タオル、飲み物	5.12.19.26	16.23.30	6.20.27	6.13.20.27
	カラダ整えヨガ	Yoshimi	12:45~13:45	14回	5,600	運動着、タオル、飲み物				
	アロハフラダンス(初級)	麗比	14:00~15:00	12回	4,800	運動着、タオル、飲み物、筆記用具	5.12.19	16.23.30	6.20.27	13.20.27
	初めてのベリーダンス	Malika	19:30~20:30	13回	5,200	運動着、タオル、飲み物	5.12.19.26	16.23.30	6.27	6.13.20.27
火	パワーヨガ	Mari	09:45~10:45	12回	4,800	運動着、タオル、飲み物	6.13.27	10.17.24.31	7.28	7.14.28
	ボールピラティス	SAYURI	11:00~12:00	13回	5,200	運動着、タオル、飲み物	6.13.20	10.17.24.31	7.21.28	7.14.28
	完コピダンス	麻由	13:45~14:45	14回	5,600	運動着、シューズ、タオル、飲み物	6.13.20.27	10.17.24.31	7.21.28	7.14.28
	美ボディヨガ	Yoshimi	15:00~16:00	14回	5,600	運動着、タオル、飲み物				
	ハワイアンフラ	ITOMI	19:30~20:30	13回	5,200	運動着、タオル、飲み物	6.13.27	10.17.24.31	7.21.28	7.14.28
水	エアロピクス(初中級)	NAO	9:45~10:45	15回	6,000	運動着、シューズ、タオル、飲み物				
	有酸素運動&ストレッチ	NAO	11:00~12:00	15回	6,000	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	15回	6,000	運動着、シューズ、タオル、飲み物	7.14.21.28	11.18.25	1.8.22	1.8.15.22.29
	ZUMBA	SHIGE	14:00~15:00	15回	6,000	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	15回	6,000	運動着、シューズ、タオル、飲み物				
	エンジョイHIPHOP	SAYURI	19:40~20:30	13回	5,200	運動着、シューズ、タオル、飲み物	7.14.21	11.18.25	1.8.22	1.8.15.22
木	太極拳	北村	09:45~10:45	15回	6,000	運動着、シューズ、タオル、飲み物	1.8.15.22	5.12.19.26	2.9	2.9.16.23.30
	ハワイアンフラ	ITOMI	11:00~12:00	14回	5,600	運動着、タオル、飲み物	1.8.15	5.12.19.26	2.9	2.9.16.23.30
	バランスボール	湯本	13:15~14:15	15回	6,000	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	15回	6,000	運動着、シューズ、タオル、飲み物	1.8.15.22	5.12.19.26	2.9	2.9.16.23.30
	エアロピクス(初中級)	NAO	19:00~20:00	15回	6,000	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	9.16.23	13.20.27	3.10.24	10.17.24
	ヨガ	黒岩	11:30~12:30	16回	6,400	運動着、タオル、飲み物				
	ZUMBA GOLD	Mayumi	13:15~14:15	16回	6,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.24	3.10.17.24.31
	ウェープリング	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	2.9.16	13.20.27	3.10.24	3.10.17
土	ストリートダンス(ジュニア)	保坂	10:30~12:00	14回	8,400	運動着、シューズ、タオル、飲み物	3.17.24	7.14.21.28	4.11.25	4.11.18.25

ヨガ	月	一般成人	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。
エアロピクス(初級)	月	一般成人	曲に合わせて楽しく汗を流しましょう。
エアロピクス(初中級)	水・木	一般成人	初心者から中級者の方までご参加いただけます。
カラダ整えヨガ	月	一般成人	初心者の方でも無理なく身体を動かしていきます。
アロハフラダンス(初級)	月	一般成人	さわやかなハワイアンミュージックにのせて踊ってみましょう。
初めてのベリーダンス	月	一般成人	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	一般成人	筋肉を動かし気持ちよく1日をスタートさせましょう。
完コピダンス	火	一般成人	人気アーティストの振り付けをコピー。楽しくダンスをするクラスです。
美ボディヨガ	火	一般成人	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	一般成人	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。
ハワイアンフラ	火・木	一般成人	ハワイアンの音楽にのって癒されながら楽しく踊ります。初心者大歓迎。
有酸素運動&ストレッチ	水	一般成人	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	一般成人	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	一般成人	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	一般成人	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	一般成人	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	一般成人	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	一般成人	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	一般成人	大きな筋肉を動かして痩せやすい身体をつくりまします。
アロハフラダンス(中級)	金	一般成人	フラのフィーリングは心から軽やかにさわやかになることです。
ZUMBA GOLD	金	一般成人	運動が苦手な方、シニアの方の為に優しいズンバです。無理なく、楽しく動きましよう♪
ウェープリング	金	一般成人	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	
ヨガ	金	一般成人	幅広い年齢の方が安心して行えるやさしいヨガです。
メディテーションヨガ	金	一般成人	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る。

申込開始日:
申込方法:

2022年11月14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。

その他:
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



2022年度 ★Ⅲ期(12月～3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	12月	1月	2月	3月
月	スイミング初級	三浦	09:45~10:45	14回	4,200	5.12.19.26	16.23.30	6.20.27	6.13.20.27
	スイミング中級	三浦	11:00~12:00	14回	4,200				
	水中ウォーキング	坪井	19:15~20:00	14回	4,200				
火	スイミング初級	手塚	09:45~10:45	14回	4,200	6.13.20.27	10.17.24.31	7.21.28	7.14.28
	シナプソロジー&水中健康運動	塚口	11:00~11:45	14回	4,200				
	アクアビクス	富田	13:15~14:00	14回	4,200				
	スイミング中級	三浦	14:15~15:15	14回	4,200				
	水中リハビリ運動	正村	09:45~10:45	14回	4,200				
	発達をうながす水中運動	正村	11:00~12:00	14回	4,200				
	アダプテッド	正村	16:00~17:00	14回	4,200				
水	スイミング初級	小口	09:45~10:45	15回	4,500	7.14.21.28	11.18.25	1.8.22	1.8.15.22.29
	シルバー水泳教室	小口	11:00~12:00	15回	4,500				
	水中ウォーキング	坪井	13:15~14:00	15回	4,500				
	スイミング上級	小杉	14:15~15:15	15回	4,500				
	スイミング初級	坪井	19:15~20:15	15回	4,500				
木	水中ウォーキング	手塚	10:00~10:45	15回	4,500	1.8.15.22	5.12.19.26	2.9	2.9.16.23.30
	スイミング上級	小杉	11:00~12:00	15回	4,500				
	水中健康運動	手塚	13:15~14:00	15回	4,500				
	スイミング初級	小杉	14:15~15:15	15回	4,500				
金	スイミング初級	小口	09:45~10:45	16回	4,800	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.24	3.10.17.24.31
	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	小杉	13:15~14:15	16回	4,500				
	マスターズ ※中学生から可	小杉	19:15~20:15	16回	4,800				
	流水リラクゼーション	正村	09:45~10:45	16回	4,800				

教室	曜日	対象者	説明
スイミング入門	金	一般成人 (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		
スイミング上級	水・木		
マスターズ ※中学生から可	金	中学生以上の方 (4泳法、50m以上泳げる方)	
シルバー水泳教室	水	65歳以上の方	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・水・木・金	一般成人	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	一般成人	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。
水中リハビリ運動	火	一般成人・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。
発達をうながす水中運動	火	一般成人・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	一般成人・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：

2022年11月14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)