

2024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 | 場所 | 持ち物 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|-----------------------|--------|-------------|-----|-------|------|------------------|------------|-------------|---------|---------------|
| 月 | リラックスヨガ | 黒岩 | 10:00~11:00 | 16回 | 8,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | 29,16,23 | 6,13,20,27 | 3,10,24 | 3,10,17,24,31 |
| | ヨガ | 黒岩 | 11:15~12:15 | 16回 | 8,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | | | | |
| | DANCE DANCE | 太田 | 12:45~13:45 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 29,16,23 | 6,20,27 | 3,10 | 3,10,17,24,31 |
| | アロハフラダンス(初級) | 麗比 | 14:00~15:00 | 12回 | 7,200 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 2,9,23 | 6,20,27 | 3,10 | 3,10,17,24 |
| | 初めてのベリーダンス | Malika | 19:30~20:30 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | 2,9,16,23 | 6,20,27 | 3,10 | 3,10,17,24,31 |
| 火 | パワーヨガ | Mari | 09:45~10:45 | 13回 | 6,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 3,10,17,24 | 7,14,28 | 4,25 | 4,11,18,25 |
| | ボールピラティス | SAYURI | 11:00~12:00 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | 3,10,17,24 | 7,14,21,28 | 4,25 | 4,11,18,25 |
| | バランスボールトレーニング | 湯本 | 12:30~13:30 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |
| | 完コピダンス | 麻由 | 13:45~14:45 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |
| | 美ボディヨガ | 小島 | 15:00~16:00 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | | | | |
| | ハワイアンフラ | ITOMI | 19:30~20:30 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | | | | |
| 水 | エアロビクス(初中級) | NAO | 9:45~10:45 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 4,11,18,25 | 8,15,22,29 | 5,19,26 | 5,12,19,26 |
| | 有酸素運動&ストレッチ | NAO | 11:00~12:00 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 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 | 7,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |
| | ZUMBA | SHIGE | 14:00~15:00 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |
| | HIPHOP | るうな | 19:15~20:15 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |
| 木 | 太極拳 | 北村 | 09:45~10:45 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 5,12,19,26 | 9,16,23,30 | 6,20,27 | 6,13,27 |
| | ハワイアンフラ | ITOMI | 11:00~12:00 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | | | | |
| | ZUMBA GOLD | Mayumi | 13:15~14:15 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 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 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 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 | 14回 | 7,000 | スタジオ | 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 | 11回 | 6,600 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物、筆記用具 | 13,20 | 10,17,31 | 7,28 | 7,14,21,28 |
| | ほぐしヨガ | 黒岩 | 11:30~12:30 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | 6,13,20,27 | 10,17,24,31 | 7,21,28 | 7,14,21,28 |
| | エアロビクス(初級) | 小島 | 13:15~14:15 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 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 | 15回 | 7,500 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | 13,20,27 | 10,17,24,31 | 7,21,28 | 7,14,21,28 |
| | FREE STYLEダンス(リトルクラス) | 保坂 | 17:30~18:20 | 14回 | 7,000 | プラザ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |
| | FREE STYLEダンス(キッズクラス) | 保坂 | 18:30~19:30 | 14回 | 7,000 | プラザ | 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 | 11回 | 5,500 | スタジオ | 運動着、タオル、飲み物 | 6,13,20 | 10,17,24 | 7,21,28 | 7,28 |
| 土 | FREE STYLEダンス(ジュニア) | 保坂 | 10:30~12:00 | 14回 | 8,400 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 14,21,28 | 11,18,25 | 1,8,22 | 1,8,15,22,29 |
| | Style Hiphop | 瑚麦 | 12:15~13:15 | 13回 | 6,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | 7,21,28 | 18,25 | 1,8,22 | 1,8,15,22,29 |
| | JAZZ | 連那 | 13:30~14:30 | 13回 | 6,500 | スタジオ | 運動着、シューズ、タオル、飲み物 | | | | |

| | | | |
|-----------------------|-----|--------------|--|
| リラックスヨガ | 月 | 高校生以上 | 第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 | 高校生以上 | 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! |
| DANCE DANCE | 月 | 高校生以上 | 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。 |
| 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と簡単な振付を学びます。 |
| 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。 |
| バランスボールトレーニング | 火 | 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。 |
| 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。 |
| 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ぜ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。 |
| HIPHOP | 水 | 高校生以上 | HIPHOPミュージックに合わせて楽しく踊りましょう。 |
| 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。 |
| ZUMBA GOLD | 木 | 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! |
| 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 | フラは身体にも心にも優しいヒアリングです。是非、ご一緒に。 |
| ほぐしヨガ | 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。 |
| エアロビクス(初級) | 金 | 高校生以上 | 曲に合わせて楽しく汗を流しましょう。 |
| 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。 |
| FREE STYLE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。 |
| FREE STYLE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。 |
| FREE STYLE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。 |
| Style Hiphop | 土 | 高校生以上 | 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 | 高校生以上 | 初めての方も大歓迎! 楽しく一緒に踊りましょう。 |

申込開始日:

2024年11月11日(月)午前9:00申込開始

申込方法:

ご来館にてのお申込みまたはWebにて参加予約が可能です。
 ご来館にてお申込みの方は、**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:

1回700円(FREESTYLEダンスジュニア、アロハフラダンス初級、アロハフラダンス中級800円)+別途施設利用料

WEB予約QRコード



2024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 | 15回 | 6,000 | 2.9.16.23 | 6.20.27 | 3.10.24 | 3.10.17.24.31 |
| | スイミング中級 | 三浦 | 11:00~12:00 | 15回 | 6,000 | | | | |
| | enjoy the Water exercize | 太田 | 14:00~14:45 | 14回 | 5,600 | 2.9.16.23 | 6.20.27 | 3.10 | |
| | アクアエクササイズ | 高橋 | 19:15~20:00 | 13回 | 5,200 | 2.16.23 | 6.20.27 | 3.10 | |
| 火 | スイミング初級 | 大谷 | 09:45~10:45 | 14回 | 5,600 | 3.10.17.24 | 7.14.21.28 | 4.25 | 4.11.18.25 |
| | 水中健康運動 | 大谷 | 11:00~11:45 | 14回 | 5,600 | | | | |
| | アクアピクス | 富田 | 13:15~14:00 | 13回 | 5,200 | 3.10.17.24 | 7.14.21.28 | 4.25 | 4.11.25 |
| | スイミング中級 | 三浦 | 14:15~15:15 | 15回 | 6,000 | 3.10.17.24 | 7.14.21.28 | 4.11.25 | 4.11.18.25 |
| | 水中リハビリ運動 | 正村 | 09:45~10:45 | 14回 | 5,600 | 3.10.17.24 | 7.14.21.28 | 4.25 | 4.11.18.25 |
| | プログレス&アンチエイジング | 正村 | 11:00~12:00 | 14回 | 5,600 | | | | |
| | アダプテッド | 正村 | 16:00~17:00 | 14回 | 5,600 | | | | |
| 水 | スイミング初級 | 小口 | 09:45~10:45 | 15回 | 6,000 | 4.11.18.25 | 8.15.22.29 | 5.19.26 | 5.12.19.26 |
| | シルバー水泳教室 | 小口 | 11:00~12:00 | 15回 | 6,000 | | | | |
| | スイミング中級 | 梅松 | 13:15~14:15 | 15回 | 6,000 | 18.25 | 8.15.22.29 | 5.19.26 | |
| | スイミング上級 | 坪井 | 14:30~15:30 | 13回 | 5,200 | | | | |
| 木 | 水中ウォーキング | 大谷 | 10:00~10:45 | 14回 | 5,600 | 5.12.19.26 | 9.16.23.30 | 6.20.27 | 6.13.27 |
| | スイミング上級 | 大谷 | 11:00~12:00 | 14回 | 5,600 | | | | |
| | 水中健康運動 | 手塚 | 13:15~14:00 | 14回 | 5,600 | | | | |
| | スイミング初級 | 手塚 | 14:15~15:15 | 14回 | 5,600 | | | | |
| | スイミング初級 | 高橋 | 19:15~20:15 | 14回 | 5,600 | | | | |
| 金 | スイミング初級 | 小口 | 09:45~10:45 | 15回 | 6,000 | 6.13.20.27 | 10.17.24.31 | 7.21.28 | 7.14.21.28 |
| | 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 | 15回 | 6,000 | | | | |
| | AQUA ZUMBA | 塚口 | 14:30~15:15 | 14回 | 5,600 | 6.13.20.27 | 10.17.24.31 | 7.21.28 | 7.14.21 |
| | マスターズ ※中学生から可 | 梅松 | 19:15~20:15 | 15回 | 6,000 | 6.13.20.27 | 10.17.24.31 | 7.21.28 | 7.14.21.28 |
| | 流水リラクゼーション | 正村 | 09:45~10:45 | 15回 | 6,000 | 6.13.20.27 | 10.17.24.31 | 7.21.28 | 7.14.21.28 |

| | | | |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|--|
| 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 | 中高齢者 | 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 | 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。 |
| 水中健康運動 | 火・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。 |
| アクアピクス | 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。 |
| enjoy the Water exercize | 月 | 18歳以上 | 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 | 18歳以上 | アクアヌードルを利用した運動や初歩的なアクアヨガ、ウォーキングなどを行います。 |
| 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 | 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：

2024年11月11日(月)午前9:00 申込開始

ご来館にてのお申込みまたはWebにて参加予約が可能です。
ご来館にてお申込みの方は、**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：

1回600円(別途、施設利用料)

WEB予約QRコード

