

曜日	時間	No.	幼児・小学生クラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
月	15:30~16:30	01	幼児コーディネーショントレーニング	藤田 将人	運動が苦手でも大丈夫!何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基盤としたトレーニングを行います。	年少~年長	★	集会室	9回 9,000円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	20名	
	16:50~17:50	02	小学生コーディネーショントレーニング	藤田 将人	運動が苦手でも大丈夫!何よりも楽しむことを優先に、レクリエーションを基盤としたトレーニングを行います。	小1~小6	★	集会室	9回 9,000円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	20名	
水	16:50~17:50	03	ジュニアフラ&親子フラ(ジュニア)・(親子)	神保 ひろ子	ハワイアンにのせて楽しくおどろろ!親子でも子どもだけの参加もOK。	小1~小6 親子(中~小6)	★	集会室	ジュニア/13回 13,000円 親子/13回 19,500円	7/1~9/30 9/23を 除く	20名	
土	9:05~9:45	04	Kids体操教室(年少)	岡部 紗季子	運動遊びから体操(スポーツ)の楽しさを感じていただけます。	年少	★	体育室	13回 15,600円	7/4~9/26	20名	
	9:50~10:30	05	Kids体操教室(年中)	岡部 紗季子	身体の使い方、あらゆるスポーツの基礎となる動きのスタートを共に作っていきましょう。	年中	★	体育室	13回 15,600円	7/4~9/26	20名	
	10:35~11:15	06	Kids体操教室(年長)	岡部 紗季子	継続する大切さを、体操ができるようになる楽しさをサポートをいたします。	年長	★	体育室	13回 15,600円	7/4~9/26	20名	
曜日	時間	No.	ママクラス	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
水	9:50~10:50	07	ママリフレッシュヨガ	瀬間 香織	朝の時間にヨガでリフレッシュしませんか?お子様と一緒に参加もOK!	年長までの お子様がいるママ	★	集会室	13回 13,000円	7/1~9/30 9/23を 除く	13組 26名	
曜日	時間	No.	成人クラス(高校生相当以上※一部除く)	講師	内容	対象	難易度	会場	料金	開催日	定員	
月	9:30~10:30	08	24式ヘルシー太極拳	手代木 典子	バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳教室です。	高校生 相当以上	★	集会室	9回 9,000円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	26名	
	9:50~10:50	09	60歳からはじめる エンジョイ健康ダンス(60歳以上の方)	PEPE.	60歳以上を対象としたヒップホップのダンスクラス。楽しく踊りながら、同時に健康になれるのがこのクラスのポイント!	60歳以上	★	体育室	9回 13,500円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	20名	
	10:50~11:50		10	メンテナンソヨガ	下田 千景	呼吸の流れによって体を動かすことで心もリラックスし、ポーズにより様々な筋肉を無理なく鍛えながらボディシェイプを目指します。	高校生 相当以上	★★	集会室	9回 9,000円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	22名
				メンテナンソヨガ 託児付き(6ヶ月~1歳)						9回 18,900円		2名
				メンテナンソヨガ 託児付き(2歳~3歳)						9回 16,200円		2名
		13:50~14:50	11	ベーシックピラティス	下田 千景	ゆっくりとした複数の動作と呼吸法で筋肉を意識しながら姿勢改善を目指します。	高校生 相当以上	★	体育室	9回 9,000円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	26名
		18:20~19:20	12	ヨガストレッチ	下田 千景	肩、脚、股関節など体の硬くなった部分をシンプルなヨガポーズでストレッチ。呼吸で血流も良くします。	高校生 相当以上	★	集会室			
		19:40~20:40	13	キック&ボクシングエクササイズ	長嶋 波瑠奈	パンチとキックを取り入れた動きを音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。	高校生 相当以上	★★	集会室	9回 9,000円	7/13~9/28 7/20~9/7/21を 除く	26名
	19:40~20:40	14	からだリセットピラティス	天沼 典子	ピラティスを用いて疲れた身体、固まった身体をリセットしましょう。	高校生 相当以上	★	健康運動室				
火	10:50~11:50	15	代謝アップトレーニング	下田 千景	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、全身の筋肉量を増やし、基礎代謝を高めます。	高校生 相当以上	★	体育室	11回 11,000円	7/7~9/29 8/11~9/22を 除く	26名	
	12:30~13:30	16	高齢者ハツラツ体操(60歳以上の方)	下田 千景	生涯ハツラツで元気な身体を目指して、だれでも無理なくできる体操を行います。	60歳以上	★	集会室			20名	
	13:50~14:50	17	心と体のリセットヨガ	荒井 美幸	ゆっくりとしたヨガのポーズで気や血液の通りを巡らせ心身のバランスを整えます。	高校生 相当以上	★	集会室			26名	
水	11:00~12:00	18	ゆったり太極拳	山地 春枝	太極拳のゆったりとした動きと心地よい呼吸で、全身を動かします。	高校生 相当以上	★	集会室	13回 13,000円	7/1~9/30 9/23を 除く	26名	
	12:10~13:10	19	とってもやさしいヨガ	荒井 美幸	初めての方でも無理なく参加できます。呼吸を整え気の巡りをよくしましょう。	高校生 相当以上	★	集会室			26名	
	12:35~13:35	20	シニアのための健康体操(60歳以上の方)	進藤 紀子	毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋力ストレッチを楽しんでいきます。	60歳以上	★	体育室	18名			
	13:45~14:45	21	チャレンジヨガ	荒井 美幸	少しヨガに慣れてきた方を対象にレベルアップしたヨガを行います。	高校生 相当以上	★★	体育室	13回 13,000円	7/1~9/30 9/23を 除く	26名	
	13:20~14:20	22	はじめてのフラダンス	神保 ひろ子	フラダンス初心者の方を対象にハワイアンにのせて優雅に踊ります。	高校生 相当以上	★	集会室				
	14:30~15:30	23	フラダンスA	神保 ひろ子	美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生 相当以上	★★	集会室				
	15:40~16:40	24	フラダンスB	神保 ひろ子	美しいハワイアンにのせてレベルアップしたフラを優雅に踊ります。	高校生 相当以上	★★	集会室				
	19:40~20:40	25	姿勢改善ピラティス	長嶋 波瑠奈	簡単なピラティスの動作と自重筋トレ・セルフ整体などを組み合わせながら機能改善・向上を図ります。	高校生 相当以上	★	健康運動室				
木	9:00~10:00	26	からだ調整エクササイズ	河原 正子	肩こりや腰痛など身体の不調の改善を目指します。	高校生 相当以上	★	集会室	13回 13,000円	7/2~9/24	26名	
	10:10~11:10		27	ビューティーピラティス	河原 正子	今の体型が気になる方!ピラティスで美しい体づくりを目指します。	高校生 相当以上	★★	集会室		13回 27,300円	2名
				ビューティーピラティス 託児付き(6ヶ月~1歳)					集会室		13回 23,400円	2名
				ビューティーピラティス 託児付き(2歳~3歳)					集会室		13回 23,400円	2名
	11:25~12:25	28	骨盤ストレッチ	紺野 あゆみ	骨盤周りをほぐし仙骨を正しい位置へ導き骨盤をゆるめて矯正、筋力もつけて痩せやすい体づくりへ。	高校生 相当以上	★	集会室	13回 13,000円		7/2~9/24	26名
	12:40~13:40	29	かんたんエアロでファットバーニング	天沼 典子	簡単なエアロビクスで脂肪を燃焼させてスッキリとした身体作りをしましょう。	高校生 相当以上	★	集会室				
	13:50~14:50	30	機能向上ストレッチ	天沼 典子	運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみを改善しましょう。	高校生 相当以上	★	集会室				
19:40~20:40	31	癒しのヨーガ	大森 房子	癒しの空間に包まれて、疲れた体を癒しましょう。	高校生 相当以上	★	健康運動室					
金	9:30~10:30	32	やさしいヨーガ	瀬間 香織	やさしいヨガのポーズを中心に行います。初めての方にもできるヨガです。	高校生 相当以上	★	集会室	13回 13,000円	7/3~9/25	26名	
	10:50~11:50	33	ビューティーヨーガ	瀬間 香織	やや難易度の高いポーズで美しい体づくりを目指します。	高校生 相当以上	★★★	集会室				
	19:40~20:40	34	リラックスヨガ	瀬間 香織	心を落ち着かせ、頭の中を空っぽにして緊張をほぐしリラックスしましょう。	高校生 相当以上	★★	健康運動室				
土	18:15~19:15	35	ステップシェイプ	大森 房子	ステップ台などを利用して昇降運動をしながら、みんなで楽しくシェイプアップを目指します。	高校生 相当以上	★	体育室	13回 13,000円	7/4~9/26	26名	
	19:30~20:30	36	ゆったり夜ヨガ	大森 房子	ヨガを行うことで血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できます。	高校生 相当以上	★	体育室				

~コース型フィットネス教室週間カレンダー~

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月		③24式ヘルシー太極拳 9:30~10:30	⑨60歳からはじめるエンジョイ健康ダンス 9:50~10:50	⑩メンテナンソヨガ(託児付き) 10:50~11:50		⑪ベーシックピラティス 13:50~14:50			①幼児コーディネーショントレーニング 15:30~16:30	②小学生コーディネーショントレーニング 16:50~17:50	⑫ヨガストレッチ 18:20~19:20	⑬キック&ボクシングエクササイズ 19:40~20:40	⑭からだリセットピラティス 19:40~20:40
火			⑮代謝アップトレーニング 10:50~11:50		⑯高齢者ハツラツ体操 12:30~13:30	⑰心と体のリセットヨガ 13:50~14:50							
水		⑦ママリフレッシュヨガ 9:50~10:50	⑮ゆったり太極拳 11:00~12:00		⑲とってもやさしいヨーガ 12:10~13:10	⑳シニアのための健康体操 12:35~13:35	㉑チャレンジヨガ 13:45~14:45	㉒フラダンスA 14:30~15:30	㉓フラダンスB 15:40~16:40	③ジュニアフラ&親子フラ 16:50~17:50		㉔姿勢改善ピラティス 19:40~20:40	
木	⑮からだ調整エクササイズ 9:00~10:00	⑰ビューティーピラティス(託児付き) 10:10~11:10	⑲骨盤ストレッチ 11:25~12:25		㉑かんたんエアロでファットバーニング 12:40~13:40	⑳機能向上ストレッチ 13:50~14:50						㉒癒しのヨーガ 19:40~20:40	
金		⑳やさしいヨーガ 9:30~10:30	㉑ビューティーヨーガ 10:50~11:50									㉒リラックスヨガ 19:40~20:40	
土	④Kids体操教室(年少) 9:05~9:45	⑤Kids体操教室(年中) 9:50~10:30	⑥Kids体操教室(年長) 10:35~11:15								⑳ステップシェイプ 18:15~19:15	㉑ゆったり夜ヨガ 19:30~20:30	