

第1期 (2024.4~6月)

コース型フィットネス教室

無料体験実施中!

教室名		日程	内 容	対象	定員	講 師
曜日・時間		回数・受講料		難易度		
1	幼児コーディネーショントレーニング	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	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基礎トレーニングを行います。	4才児~6才児 (未就学児)	20名	谷村 蓮 
	月曜	15:30~16:30		全9回 7,800円		
2	小学生コーディネーショントレーニング	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	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基礎トレーニングを行います。	小1~小6	20名	谷村 蓮 
	月曜	16:50~17:50		全9回 7,800円		
3	ジュニアフラ&親子フラ	4/3~6/26 (休み:なし)	いま注目のフラダンス。ハワイアンにのせて優雅にたのしく踊りましょう。親子でも子どもだけの参加もOK。	小1~小6 親子(5才児~小6)	20名	神保 ひろ子 
	水曜	16:50~17:50		全13回 11,300円 親子 18,300円		
4	リズムダンス (幼児)	4/5~6/28 (休み:5/3)	音楽に合わせて身体を動かし、リズム感・バランス力を楽しく養いましょう。	4才児~6才児 (未就学児)	20名	山田 悦世 
	金曜	15:30~16:30		全12回 10,400円		
5	ズンパキッズ★ダンス	4/5~6/28 (休み:5/3)	世界の様々な国のリズムやステップで踊ります。世界地図で学ぶコーナーもあります。一緒に楽しく学び身体を動かしていきます。	小1~小6	20名	山田 悦世 
	金曜	16:50~17:50		全12回 10,400円		
6	幼児器械運動クリニック (年少)	4/6~6/29 (休み:5/4)	基礎的な運動能力向上を目指します。 ※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。	4才児 (未就学児)	12名	高橋 信博 他4名 
	土曜	9:10~9:50 (40分)		全12回 9,600円		
7	幼児器械運動クリニック (年中)	4/6~6/29 (休み:5/4)	基礎的な運動能力向上を目指します。 ※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。	5才児 (未就学児)	15名	高橋 信博 他4名 
	土曜	10:10~10:50 (40分)		全12回 9,600円		
8	幼児器械運動クリニック (年長)	4/6~6/29 (休み:5/4)	基礎的な運動能力向上を目指します。 ※保護者同伴での参加となります。※団体行動ができる幼児対象。	6才児 (未就学児)	15名	高橋 信博 他4名 
	土曜	11:10~11:50 (40分)		全12回 9,600円		
9	NEW! ベビー親子ヨガ	4/3~6/26 (休み:なし)	産後の運動不足に悩んでいるママにおすすめ。赤ちゃんと一緒に行うヨガになります。	親子 (よちよち歩き~満2才)	13組	瀬間 香織 
	水曜	9:10~9:55		全13回 11,300円		
10	NEW! キッズ親子ヨガ	4/3~6/26 (休み:なし)	親子で昆虫や動物に例えながらヨガのポーズを行います。小さなお子様も楽しみながらヨガが出来ます。	親子 (満2才~満4才)	13組	瀬間 香織 
	水曜	10:05~10:50		全13回 11,300円		
11	24式ヘルシー太極拳	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	教室の内容は、ズバリ「健康の為にを行う太極拳」。バランス感覚の向上と健康維持を目的とした、やさしい太極拳です。	高校生相当以上	26名	手代木 典子 
	月曜	9:30~10:30		全9回 7,800円		
12	メンテナンスヨガ	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	呼吸の流れに乗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	26名	下田 千景 
	月曜	10:50~11:50		全9回 7,800円		
12	メンテナンスヨガ 【託児付】(満1歳~3歳)	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	呼吸の流れに乗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。(教室中、専門保育スタッフが赤ちゃんをお預かりします。)	高校生相当以上	26名	下田 千景 
	月曜	10:50~11:50		全9回 1才 17,700円 2才~3才 15,000円		
13	ヨガストレッチ	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	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	26名	小野 明子 
	月曜	18:20~19:20		全9回 7,800円		
14	キック&ボクシングエクササイズ	4/8~6/24 (休み:4/29・5/6・6/3)	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	26名	長嶋 波瑠奈 
	月曜	19:40~20:40		全9回 7,800円		
15	からだリセットピラティス	ESCO事業工事のため中止	崩れがちな体をリセットしバランスを整えるいいチャンスです。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	22名	小野 明子 
	月曜	19:40~20:40		★☆☆		
16	高齢者ハツラツ体操	4/2~6/25 (休み:5/7)	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	20名	下田 千景 
	火曜	12:30~13:30		全12回 10,400円		
17	心と体のリセットヨガ	4/2~6/25 (休み:5/7)	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。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	26名	荒井 美幸 
	火曜	13:50~14:50		全12回 10,400円		
18	ゆったり太極拳	4/3~6/26 (休み:なし)	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	26名	里吉 裕子 
	水曜	11:00~12:00		全13回 11,300円		
19	とってもやさしいヨーガ	4/3~6/26 (休み:なし)	ヨーガが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	26名	荒井 美幸 
	水曜	12:10~13:10		全13回 11,300円		

教室名	日程	内 容	対象	定員	講 師	
			難易度			
曜日・時間	回数・受講料					
20 シニアのための健康体操	4/3~6/26 (休み:なし)	毎日を元気に過ごすために必要な、やさしい筋トレやストレッチを楽しく行います。	60歳以上	18名	進藤 紀子	
	水曜 12:30~13:30		全13回 11,300円			
21 チャレンジヨガ	4/3~6/26 (休み:なし)	ヨガに少し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。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	22名	荒井 美幸	
	水曜 13:45~14:45		全13回 11,300円			
22 はじめてのフラダンス	4/3~6/26 (休み:なし)	初めてフラダンスを踊ってみたい方を対象に、美しいハワイアンのリズムにのせて楽しくからだを動かします。	高校生相当以上	26名	神保 ひろ子	
	水曜 13:20~14:20		全13回 11,300円			
23 フラダンスA	4/3~6/26 (休み:なし)	美しいハワイアンにのせて少し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	26名	神保 ひろ子	
	水曜 14:30~15:30		全13回 11,300円			
24 フラダンスB	4/3~6/26 (休み:なし)	美しいハワイアンにのせて少し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	26名	神保 ひろ子	
	水曜 15:40~16:40		全13回 11,300円			
25 ストレッチ&エクササイズ	ESCO事業工事のため中止	ストレッチを中心に柔軟性を高めていきます。簡単なトレーニングも行い体力もつけましょう。	高校生相当以上	22名	工藤 直美	
			水曜 19:40~20:40			
26 からだ調整エクササイズ	4/4~6/27 (休み:なし)	肩こりや腰痛など様々な身体の不調の改善を目指します。	高校生相当以上	26名	河原 正子	
	木曜 9:00~10:00		全13回 11,300円			
27 ビューティーピラティス	4/4~6/27 (休み:なし)	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	22名	河原 正子	
	木曜 10:10~11:10		全13回 11,300円			
27 ビューティーピラティス 【託児付】(満1歳~3歳)	4/4~6/27 (休み:なし)	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。(教室中、専門保育スタッフが赤ちゃんをお預かりします。)	高校生相当以上	4組	河原 正子	
	木曜 10:10~11:10		全13回 1才 25,600円 2才~3才 21,700円			
28 骨盤ストレッチ	4/4~6/27 (休み:なし)	骨盤周りをほぐし仙骨を正しい位置へ導きコリをゆるめて矯正、筋力もつけて痩せやすい体づくりへ。	高校生相当以上	26名	紺野 あゆみ	
	木曜 11:25~12:25		全13回 11,300円			
29 かんたんエアロでファットバーニング	4/4~6/27 (休み:なし)	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	26名	天沼 典子	
	木曜 12:40~13:40		全13回 11,300円			
30 機能向上ストレッチ	4/4~6/27 (休み:なし)	効果的なストレッチを行い、運動不足による機能低下や肩こり、身体のゆがみの改善しましょう。	高校生相当以上	26名	天沼 典子	
	木曜 13:50~14:50		全13回 11,300円			
31 癒しのヨーガ	ESCO事業工事のため中止	畳の部屋で、ゆっくりとヨーガをしてみませんか！心と身体のバランスアップに最適なクラスです。疲れた身体を癒しましょう。	高校生相当以上	22名	大森 房子	
			木曜 19:40~20:40			
32 やさしいヨーガ	4/5~6/28 (休み:5/3)	ゆっくりとした呼吸法でやさしいヨガのポーズを中心に行います。初心者の方でも安心です。	高校生相当以上	26名	瀬間 香織	
	金曜 9:30~10:30		全12回 10,400円			
33 ビューティーヨーガ	4/5~6/28 (休み:5/3)	色々なポーズで身体バランスを更に良くしましょう。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	26名	瀬間 香織	
	金曜 10:50~11:50		全12回 10,400円			
34 24式レベルアップ太極拳	ESCO事業工事のため中止	ゆったりとした全身運動で身体を鍛え、バランス感覚を養いましょう。初心者でもOKです！	高校生相当以上	22名	能勢 信代	
			金曜 19:40~20:40			
35 ステップシェイプ	4/6~6/29 (休み:5/4)	ステップ台などを利用し昇降運動しながら、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	22名	大森 房子	
	土曜 18:15~19:15		全12回 10,400円			
36 ゆったり夜ヨガ	4/6~6/29 (休み:5/4)	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。家事や仕事で積み重なった1週間の疲れを取り除きましょう。	高校生相当以上	22名	大森 房子	
	土曜 19:30~20:30		全12回 10,400円			

申込開始日↓

2月25日(日) 9:00~(先着順)

※申込みの前に必ず「コース型教室ご参加にあたって」をご確認ください。

※財団HPの「教室等申込システム」よりお申し込みください。

※ESCO事業工事のためプール・健康運動室の教室は開催しません。