

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								TEL:3691-7111
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
1	月	※楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	102259	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	16名	12,340円 (税抜11,426) /10回	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・30日
2		※楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	102260	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	16名	12,340円 (税抜11,426) /10回	
3		★フラダンス ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら 健康づくりをしていきます。	102261	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	25名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
4		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけられるエアロビクスクラスです。 駆け足や弾む動作が入ります。	102262	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	40名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
5		★バレトン フィットネス・バレエ・ヨーガの要素を組み合わせた 新感覚エクササイズです。	102263	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	25名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
6		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	102264	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	50名	5,140円 (税抜4,759) /10回	
7		▲ベーシックヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	102265	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	20名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
8		★シェイプ&リラックスヨーガ ヨガの呼吸法やポーズにより心身の調子を整えます。	102266	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	25名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
9		シェイプアップエアロビクス(初中級) しっかり汗がかけられるエアロビクスクラスです。 駆け足や弾む動作が入ります。	102267	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	40名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
10		●楽しいキックボクシング 格闘技の動作でストレスを解消します。 ミット打ちもあります。バランス性の向上にも。 ※パンチグローブ・すねあての着用が必須。	102268	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	20名	11,664円 (税抜10,800) /9回	
11	火	★ZUMBA 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、 感情までも表現するクラスです。	102269	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	30名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・30日
12		ボディリセットピラティス 体幹の強化を目的としたストレッチ、 腹筋・背筋などのコアトレーニングで体を整えます。	102270	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	40名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
13		★ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102271	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	35名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
14		かんたん筋トレ&ストレッチ ストレッチや簡単なエクササイズを中心に行い、 筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。	102272	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	40名	6,168円 (税抜5,712) /12回	
15		いきいき健康体操ゆったり 体力に自信のない方でも簡単にでき、 基礎体力づくり、転倒防止などの効果があります。	102273	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	50名	6,168円 (税抜5,712) /12回	
16		パワーヨーガ 筋力アップの要素があるポーズを取り入れた ヨーガのクラスです。	102274	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:30	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
17		★姿勢改善ピラティス 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	102275	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	25名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
18		★アロマヨーガ アロマの香りのもとで行うヨーガの動作により 心身をリラックスさせます。	102276	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	25名	8,640円 (税抜8,000) /12回	

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								TEL:3691-7111
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
19	水	★骨盤ヨーガ ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	102277	高校生相当以上の男女	13:30～14:30	25名	6,480円 (税抜6,000) /9回	7月3・10・17・31日 8月7・21日 9月4・11・18日
20		★ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102278	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	35名	5,760円 (税抜5,334) /8回	7月3・10・17日 8月7・21日 9月4・11・18日
21		◎マラソン教室 マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	102279	高校生相当以上の男女	19:00～20:30	30名	5,760円 (税抜5,334) /8回	7月3・10・17日 8月7・14日 9月4・11・18日
22	木	フラダンス ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりを行います。	102280	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	50名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日
23		★骨盤ヨーガ ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	102281	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	25名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月4・11・18・25日 8月1・8・29日 9月5・12・19日
24		★ペルヴィスピラティス 骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。	102282	高校生相当以上の男女	12:00～13:00	25名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日
25		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	102283	50才以上の男女	14:00～15:00	50名	5,654円 (税抜5,236) /11回	
26		★リラックスヨーガ 初めてでも大丈夫。ストレッチ要素を多く取り入れ、心身の調子を整えていきます。	102284	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	25名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
27		★大人からはじめるクラシックバレエ クラシックバレエの振り付けを習得します。初心者からでも楽しめるクラスです。	102285	高校生相当以上の男女	19:50～20:50	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
28		Group Power 60 バーベルを使ってスクワット・ランジ・プレス等の動作を音楽に合わせて行っていきます。	102286	高校生相当以上の男女	19:50～20:50	20名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
29		はじめてのエアロウオーク(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	102287	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
30	脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。	102288	高校生相当以上の男女	12:45～13:45	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回		
31	いきいき健康体操ゆったり 体力に自信のない方でも簡単にでき、基礎体力づくり、転倒防止などの効果があります。	102289	50才以上の男女	14:15～15:15	50名	6,168円 (税抜5,712) /12回		
32	金	★骨盤ヨーガ ヨガの呼吸法に加え、骨盤の動きを意識して柔軟運動を行い、姿勢を改善します。	102290	高校生相当以上の男女	14:30～15:30	25名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20・27日
33		Group Centergy 60 ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて行っていきます。	102291	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20・27日
34		Group Fight 60 様々な格闘技の動作を取り入れた動きを音楽に乗せて行います。	102292	高校生相当以上の男女	19:50～20:50	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。
 ※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。
 ※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース							Tel:3691-7111	
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
35		ペルヴィスピラティス 骨盤・姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。	102293	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	40名	9,360円 (税抜8,667) /13回	
36		ビューティーフラダンス 伝統的なフラダンスとフィットネスが融合した新感覚プログラムです。	102294	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	50名	9,360円 (税抜8,667) /13回	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14・21・28日
37	土	ZUMBA 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。	102295	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:15	50名	9,360円 (税抜8,667) /13回	
38		ベーシックヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	102296	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月14・21・28日
39		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。駆け足や弾む動作が入ります。	102297	高校生相当以上の男女	14:45 ~15:45	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
40		▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102298	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	25名	6,480円 (税抜6,000) /9回	7月21・28日 8月4・25日 9月1・8・15・22・29日
41		マーシャルワークアウト ボクシングの動きでストレスを解消します。	102299	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
42		★ZUMBA 音楽に合わせて身体全体を使って踊り、感情までも表現するクラスです。	102300	高校生相当以上の男女	10:45 ~11:45	30名	8,640円 (税抜8,000) /12回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22・29日
43	日	Group Centergy 60 ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて行っていきます。	102301	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	40名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
44		Group Power 60 バーベルを使ってスクワット・ランジ・プレス等の動作を音楽に合わせて行っていきます。	102302	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:15	20名	8,640円 (税抜8,000) /12回	
45		★セルフメンテナンスヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102303	高校生相当以上の男女	14:45 ~15:45	25名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月7・14・21日 8月4・18・25日 9月1・8・15・29日

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2Fスタジオ等コース								Tel:3695-9911
会場 ★:会議室 ※:エイトホール その他:2Fスタジオ								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
46	月	★はじめて太極拳(入門・気功クラス) 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	102304	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	30名	5,760円 (税抜5,334) /8回	7月1・8・22・29日 8月5・19日 9月2・9日
47		★やさしい太極拳(基礎クラス) 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	102305	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	30名	5,760円 (税抜5,334) /8回	
48		★太極拳(応用クラス) 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	102306	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:15	20名	5,760円 (税抜5,334) /8回	
49	火	★やさしいヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	102307	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:30	15名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月2・9・16・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10日
50	水	やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	102308	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:30	15名	6,480円 (税抜6,000) /9回	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4日
51		ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102309	高校生相当以上の男女	13:00 ~14:00	15名	6,480円 (税抜6,000) /9回	
52		骨盤調整ストレッチ 骨盤周りの筋肉を整えます。内蔵機能の回復、姿勢の矯正といった効果があります。	102310	高校生相当以上の男女	14:10 ~15:10	15名	6,480円 (税抜6,000) /9回	
53		※大人のトランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	102311	高校生相当以上の男女	19:00 ~20:00	12名	4,320円 (税抜4,000) /6回	
54	土	はじめてのパワーヨーガ 筋力アップの要素があるポーズを取り入れたヨーガのクラスです(初心者向け)。	102312	高校生相当以上の男女	15:00 ~16:00	15名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月6・13・20・27日 8月3・17・24・31日 9月7・28日

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。