

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ・会議室等コース

TEL:3609-8182

会場 ★:メインアリーナ ※:サブアリーナ ▲:会議室 その他:フィットネススタジオ

No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金	日程
55	月	<b>やさしいフラダンス</b> 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。	102313	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	35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
56		<b>★シニア健康体操</b> 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。	102314	中高年男女	9:45 ~11:15	60名	5,140円 (税抜4,759) /10回	
57		<b>姿勢改善ピラティス</b> 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	102315	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	35名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
58		<b>ストライクボクシング</b> 音楽に合わせてボクシングの動作をしていきます。トレーナーのミットへ打ち込みあり!	102316	高校生相当以上の男女	18:45 ~19:45	16名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
59		<b>夜のヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102317	高校生相当以上の男女	20:00 ~21:00	35名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
60	火	<b>リラックスヨーガ</b> 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。	102318	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月2・9・16・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17日
61		<b>▲アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨガの動作により心身をリラックスさせます。	102319	高校生相当以上の男女	18:45 ~19:45	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
62		<b>Group Fight 60</b> 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。	102320	高校生相当以上の男女	20:00 ~21:00	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
63	水	<b>モーニングヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102321	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	35名	7,200円 (税抜6,667) /10回	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・18日
64		<b>大人からはじめるクラシックバレエ</b> 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。	102322	高校生相当以上の男女	19:00 ~20:00	35名	7,200円 (税抜6,667) /10回	
65	木	<b>STEP&amp;ストレッチ</b> ステップ台を使用したエクササイズです。初心者からも参加できます。脂肪燃焼・体力向上に。	102323	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	35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・29日
66		<b>※らくらくストレッチ</b> 身体をほぐし、緩め、そして伸ばしていきます。ヨガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	102324	中高年男女	9:45 ~10:45	50名	5,654円 (税抜5,236) /11回	
67		<b>いきいき健康体操</b> 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	102325	中高年男女	11:00 ~12:00	35名	5,654円 (税抜5,236) /11回	
68		<b>▲セルフメンテナンスヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	102326	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
69	金	<b>脂肪燃焼エアロビクス(初級)</b> 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	102327	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20日
70		<b>▲アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨガの動作により心身をリラックスさせます。	102328	高校生相当以上の男女	11:15 ~12:15	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
71		<b>美姿勢ストレッチ</b> 身体のバランスを整え、体型・姿勢改善を目指します。	102329	高校生相当以上の男女	18:50 ~19:50	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
72		<b>ジャズダンス</b> バレエの要素を取り入れたダンスです。体幹を鍛えられるので姿勢改善にも効果的。	102330	高校生相当以上の男女	20:00 ~21:00	35名	7,920円 (税抜7,334) /11回	
73		土	<b>シェイプ&amp;健康づくり</b> シェイプアップの正しい知識とエクササイズの習慣を身に付けるための座学と実践のクラスです。受講後トレーニングルームで2時間実践していただきます。	102331	高校生相当以上の男女	17:15 ~18:15	10名	

※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。