



No.	曜	コース名	担当	対象	時間	空状況	料金税込	日程
77	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。	宮野	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	8,760円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
78		<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。	千葉	中高年男女	9:45 ~10:45	空き あり	5,200円 /10回	10月3・10・17・24・31日 11月7・21・28日 12月5・19日
79		<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。	宮野	中高年男女	11:00 ~12:00	空き あり	6,240円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
80		<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。	柳谷	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	空き あり	8,760円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
81	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。	齊藤	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	空き あり	8,760円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
82		<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。	堆橋	高校生相当 以上の男女	11:15 ~12:15	空き あり	8,760円 /12回	10月4・11・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20・27日
83		<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。	竹内	高校生相当 以上の男女	18:50 ~19:50	空き あり	8,760円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・22・29日 12月6・13・20・27日
84		<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。	佐々木	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	空き あり	8,760円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
85		<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。	石井	高校生相当 以上の男女	17:15 ~18:15	空き あり	11,110円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。  
 ※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、参加費の返金はありません。  
 ※料金には消費税10%を含んでおります。  
 ※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は開催館までお問い合わせください。