

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 ▲:2Fスタジオ その他:温水プール										
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	空状況	料金税込	日程		
46	月	女性の健康水泳 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。		高校生相当 以上の女性	9:15 ~11:00	空き あり	8,300円 /10回	10月7・21・28日 11月11・18・25日 12月2・9・16・23日		
47		★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。	彭	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	7,300円 /10回			
48		★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。	彭	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	空き あり	7,300円 /10回			
49		★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。	彭	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	空き あり	7,300円 /10回			
50		いきいきスイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。 水中体操も取り入れ、関節を強化します。		50才以上 の男女	14:00 ~16:00	空き あり	8,300円 /10回			
51		成人スイミング(初級) クロール25m泳げるようになることを目指します。 泳力に自信がない方も気軽に始められます。		高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	空き あり	6,700円 /10回			
52		成人スイミング(中級) クロール25m泳げる方向けに、 4泳法の習得を目指すレッスンです。		高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	空き あり	6,700円 /10回			
53		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。	中澤	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	空き あり		7,300円 /10回	10月1・8・15・29日 11月5・12・19日 12月3・10・17日
54		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。	村松	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	空き あり		6,570円 /9回	10月2・9・23・30日 11月6・13・27日 12月4・11日
55			▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	坂本	高校生相当 以上の男女	13:00 ~14:00	空き あり		6,570円 /9回	
56	▲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。		坂本	高校生相当 以上の男女	14:10 ~15:10	空き あり	6,570円 /9回			
57	※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。		つばさ の会	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	空き あり	4,380円 /6回			
58	金	水中ウォーキング 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。 健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。		高校生相当 以上の男女	14:00 ~16:00	残り 僅か	8,300円 /10回	10月4・11・18・25日 11月15・22日 12月6・13・20・27日		
59	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)。	室伏	高校生相当 以上の男女	15:00 ~16:00	空き あり	7,300円 /10回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14日		
60		はじめてのクロール クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。		高校生相当 以上の男女	19:00 ~19:50	満員	6,030円 /9回	10月12・19・26日 11月9・16・30日 12月14・21・28日		
61		初めての平泳ぎ 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。		高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:50	空き あり	6,030円 /9回			

※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。