



No.	曜	コース名	担当	対象	時間	空状況	料金税込	日程
19	水	<b>★骨盤ヨーガ</b> 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。	齊藤	高校生相当以上の男女	13:30～14:30	空きあり	7,300円 /10回	10月2・9・16・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18日
20		<b>★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。	桜井	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	空きあり	7,300円 /10回	
21		<b>◎マラソン教室</b> マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	能城	高校生相当以上の男女	19:00～20:30	空きあり	7,300円 /10回	
22	木	<b>フラダンス</b> 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。	宮舘	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	空きあり	7,300円 /10回	10月17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
23		<b>★骨盤ヨーガ</b> 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。	堆橋	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	空きあり	8,030円 /11回	10月3・10・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
24		<b>★ペルヴィスピラティス</b> 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。	村松	高校生相当以上の男女	12:00～13:00	空きあり	8,760円 /12回	10月10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19・26日
25		<b>いきいき健康体操はつらつ</b> 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	長島	50才以上の男女	14:00～15:00	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
26		<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。	AI	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	空きあり	8,760円 /12回	
27		<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。	Kaname	高校生相当以上の男女	19:50～20:50	残り僅か	8,760円 /12回	
28		<b>Group Power 60</b> 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ます。	MEGU	高校生相当以上の男女	19:50～20:50	空きあり	8,760円 /12回	
29	金	<b>はじめてのエアロウォーク(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。	山本	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4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
30		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> 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。	宮野	高校生相当以上の男女	12:45～13:45	空きあり	8,760円 /12回	
31		<b>いきいき健康体操ゆったり</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。	宮野	50才以上の男女	14:15～15:15	空きあり	6,240円 /12回	
32		<b>★骨盤ヨーガ</b> 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。	上田	高校生相当以上の男女	14:30～15:30	空きあり	8,760円 /12回	
33		<b>Group Centergy 60</b> 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ます。	MEGU	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	空きあり	8,760円 /12回	
34		<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。	YUUKI	高校生相当以上の男女	19:50～20:50	空きあり	8,760円 /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。

※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。

No.	曜	コース名	担当	対象	時間	空状況	料金税込	日程
35	土	<b>ペルヴィスピラティス</b> 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。	村松	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	満員	8,030円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
36		<b>ビューティーフラダンス</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。	村松	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	空きあり	8,030円 /11回	
37		<b>ZUMBA</b> 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。	村松	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:15	空きあり	8,030円 /11回	
38		<b>ベーシックヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	室伏	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	空きあり	8,030円 /11回	
39		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> 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。	岡田	高校生相当以上の男女	14:45 ~15:45	空きあり	8,030円 /11回	
40	日	<b>▲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。	桜井	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	空きあり	8,760円 /12回	10月6・13・20・27日 11月3・10・17・24日 12月1・8・15・22日
41		<b>マーシャルワークアウト</b> ボクシングの動きでストレスを解消します。	BRAFT	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	空きあり	8,760円 /12回	
42		<b>★ZUMBA</b> 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。	桜井	高校生相当以上の男女	10:45 ~11:45	空きあり	8,760円 /12回	
43		<b>Group Centergy 60</b> 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。	MEGU	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	空きあり	8,760円 /12回	
44		<b>Group Power 60</b> 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。	MEGU	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:15	空きあり	8,760円 /12回	
45		<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	14:45 ~15:45	空きあり	8,030円 /11回	10月6・13・20・27日 11月3・10・17・24日 12月1・8・15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。

※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。