

水元総合スポーツセンター 水元総合スポーツ体育館 温水プールコース							TEL:3609-8182
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
55	月	おとなの水泳教室 クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。	高校生相当以上の男女	14:00～16:00	空きあり	7,440円 /8回	10月12・19・26日 11月2・16・30日 12月14・21日
56	火	アクアビクス&アクアエクササイズ 水の負荷を利用し、音楽に合わせた水中運動です。心配機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果的です。	高校生相当以上の男女	19:45～20:45	空きあり	9,130円 /11回	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
57	水	おとなの上級スイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。さらにレベルアップを目指します。	高校生相当以上の男女	19:00～21:00	空きあり	8,370円 /9回	10月7・21・28日 11月4・18・25日 12月2・16・23日
58	木	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	13:45～16:00	空きあり	9,130円 /11回	10月8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日
59		おとなの水泳教室 クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。	高校生相当以上の男女	19:00～21:00	空きあり	10,230円 /11回	

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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
60	月	やさしいフラダンス 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。	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	空きあり	8,300円 /10回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14日
61		★シニア健康体操 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。	中高年男女	9:45～11:15	空きあり	6,200円 /10回	
62		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。	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	満員	8,300円 /10回	
63		夜のヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	残り僅か	8,300円 /10回	
64	火	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。	高校生相当以上の男女	9:30～10:30	残り僅か	8,300円 /10回	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15日
65		▲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。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	空きあり	8,300円 /10回	
66		バレエ入門 初めての方から参加できるバレエのクラスです。バレエレッスンをメインにーから進めます。	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	空きあり	8,300円 /10回	
67		バレエ初中級 経験者向けのバレエのクラスです。バレエレッスンは片手で、フロアでセンターレッスンも。	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	空きあり	8,300円 /10回	

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※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。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。

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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
68	水	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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	6,640円 /8回	10月7・21・28日 11月4・18・25日 12月2・16日
69	木	ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	9,130円 /11回	10月8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日
70		※らくらくストレッチ 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。	中高年男女	9:45 ~10:45	空き あり	6,200円 /10回	10月8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月10・17日
71		いきいき健康体操 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	中高年男女	11:00 ~12:00	空き あり	6,820円 /11回	10月8・15・22・29日 11月5・12・19・26日
72		▲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。	高校生相当 以上の男女	13:30 ~14:30	空き あり	9,130円 /11回	12月3・10・17日
73		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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	満員	9,130円 /11回	10月9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
74	金	アロマヨーガ 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。	高校生相当 以上の男女	11:15 ~12:15	残り 僅か	9,130円 /11回	10月9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月11・18・25日
75		美姿勢ストレッチ 身体のバランスを整え、 体型・姿勢改善を目指します。	高校生相当 以上の男女	18:50 ~19:50	空き あり	9,130円 /11回	10月9・16・23・30日 11月6・13・20・27日
76		ジャズダンス 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。	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	空き あり	9,130円 /11回	12月4・11・18日

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※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。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。