

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース							Tel:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
1	月	※楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	空き あり	14,850円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
2		※楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	空き あり	14,850円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・16・30日 12月7・14・21日
3		★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	9:30 ~10:30	残り 僅か	8,300円 /10回	10月5・12・19・26日 11月2・16・30日 12月7・14・21日
4		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) 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。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:30	残り 僅か	9,130円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
5		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	空き あり	6,820円 /11回	
6		▲ベーシックヨーガ 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	16:45 ~17:45	空き あり	9,130円 /11回	
7		★シェイプ&リラックスヨーガ ヨガの呼吸法やポーズにより心身の調子を整えます。	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	9,130円 /11回	
8		★ZUMBA 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。	高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:45	空き あり	9,130円 /11回	
9	火	★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	満員	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
10		かんたん筋トレ&ストレッチ ストレッチや簡単なエクササイズを中心に行い、 筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	空き あり	6,820円 /11回	
11		いきいき健康体操ゆったり 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。	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	空き あり	6,820円 /11回	
12		★ステップ&ボディメイク ステップ台を使用したエクササイズで脂肪燃焼や 体力向上。さらにストレッチで身体を調整します。	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:15	空き あり	9,130円 /11回	
13		ストレッチ&やさしいピラティス 姿勢改善を目的としたピラティスです。	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	9,130円 /11回	
14	★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	19:50 ~20:50	空き あり	9,130円 /11回		
15	BODY ATTACK エネルギッシュな音楽に合わせてパワー・ 敏捷性を高める全身のワークアウトです。	高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:30	空き あり	9,130円 /11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。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース							TEL:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
16	水	★骨盤ヨガ 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。	高校生相当以上の男女	13:30～14:30	空きあり	7,470円/9回	10月7・14・21日 11月4・11・18日 12月2・9・16日
17		★ヨガ 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	18:40～19:40	残り僅か	7,470円/9回	
18		◎マラソン教室 マラソン完走のための正しい知識を身に付けます。	高校生相当以上の男女	19:00～20:30	残り僅か	7,470円/9回	
19	木	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	空きあり	10,790円/13回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
20		★骨盤ヨガ 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。	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	空きあり	9,960円/12回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月10・17・24日
21		ベルヴィスピラティス 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。	高校生相当以上の男女	12:00～13:00	空きあり	10,790円/13回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
22		いきいき健康体操はつらつ 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。	50才以上の男女	14:00～15:00	空きあり	8,060円/13回	
23		★リラックスヨガ 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	18:40～19:40	空きあり	10,790円/13回	
24		Group Power 45 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。	高校生相当以上の男女	19:50～20:35	空きあり	9,960円/12回	10月1・8・15・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日
25		金	はじめてのエアロウォーク(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	高校生相当以上の男女	9:45～10:30	空きあり	9,960円/12回
26	脂肪燃焼エアロビクス(初中級) 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。		高校生相当以上の男女	12:45～13:30	満員	10,790円/13回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18・25日
27	いきいき健康体操ゆったり 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。		50才以上の男女	14:15～15:15	空きあり	8,060円/13回	
28	★骨盤ヨガ 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。		高校生相当以上の男女	14:30～15:30	空きあり	9,960円/12回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・27日 12月4・11・18・25日
29	Group Centergy 45 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。		高校生相当以上の男女	15:45～16:30	空きあり	9,960円/12回	10月2・9・16・23日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18・25日
30	Group Fight 45 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。	高校生相当以上の男女	19:50～20:35	空きあり	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	

※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。

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・1Fスタジオ等コース							Tel:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ ▲:会議室 ※:小体育室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
31	土	ペルヴィスピラティス 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。	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	空きあり	9,960円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
32		ビューティーフラダンス 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	11:00~12:00	空きあり	9,960円 /12回	
33		ZUMBA 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。	高校生相当以上の男女	12:15~13:00	空きあり	9,960円 /12回	
34		ベーシックヨーガ 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	13:30~14:30	空きあり	9,960円 /12回	
35	日	▲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	9:30~10:30	空きあり	8,300円 /10回	10月4・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
36		★ZUMBA 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。	高校生相当以上の男女	10:45~11:30	残り僅か	9,130円 /11回	10月4・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
37		Group Centergy 45 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。	高校生相当以上の男女	13:00~13:45	空きあり	8,300円 /10回	10月4・18・25日 11月8・15・22・29日 12月6・13・20日
38		Group Power 45 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。	高校生相当以上の男女	14:10~14:55	空きあり	8,300円 /10回	10月4・18・25日 11月1・8・15・29日 12月6・13・20日
39		★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	15:00~16:00	満員	8,300円 /10回	10月4・18・25日 11月1・15・22・29日 12月6・13・20日
40		BODY ATTACK エネルギッシュな音楽に合わせてパワー・敏捷性を高める全身のワークアウトです。	高校生相当以上の男女	15:15~15:45	空きあり	7,470円 /9回	10月4・18日 11月1・8・15・29日 12月6・13・20日

子供向けコース							Tel:3691-7111
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
77	火	キッズヒップホップダンス 幼児 人気のJポップソングの振り付けを身に付けます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	4才から未就学幼児	15:45~16:45	空きあり	8,300円 /10回	10月6・13・20・27日 11月10・24日
78		ジュニアヒップホップダンス 小学生 人気のJポップソングの振り付けを身に付けます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	小学生	17:00~18:00	空きあり	8,300円 /10回	12月1・8・15・22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。