

水元総合スポーツセンター体育館 温水プールコース								Tel:3609-8182
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
55	月	<b>おとなの水泳教室</b> 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。	103343	高校生相当以上の男女	14:00～16:00	20名	6,510円/7回	1月18・25日 2月8・15・22日 3月15・22日
56	火	<b>アクアビクス&amp;アクアエクササイズ</b> 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。	103344	高校生相当以上の男女	19:45～20:45	20名	7,470円/9回	1月12・19・26日 2月2・9・16日 3月2・9・16日
57	水	<b>おとなの上級スイミング</b> 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。	103345	高校生相当以上の男女	19:00～21:00	15名	6,510円/7回	1月20・27日 2月3・10・17日 3月3・10日
58	木	<b>水中ウォーキング</b> 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。	103346	高校生相当以上の男女	13:45～16:00	20名	6,640円/8回	1月14・21・28日 2月4・11・18日
59		<b>おとなの水泳教室</b> 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。	103347	高校生相当以上の男女	19:00～21:00	20名	7,440円/8回	3月4・11日

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 ★: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	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
60	月	<b>やさしいフラダンス</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。	103348	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	15名	7,470円/9回	1月18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15日
61		<b>★シニア健康体操</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。	103349	中高年男女	9:45～11:15	30名	5,580円/9回	
62		<b>姿勢改善ピラティス</b> 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	103350	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	15名	7,470円/9回	
63		<b>夜のヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	103351	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	15名	7,470円/9回	
64	火	<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。	103352	高校生相当以上の男女	9:30～10:30	15名	7,470円/9回	1月12・19・26日 2月2・9・16日 3月2・9・16日
65		<b>▲アロマヨーガ</b> 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。	103353	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	15名	7,470円/9回	
66		<b>バレエ入門</b> 初めての方から参加できるバレエのクラスです。バーレッスンをメインにーから進めます。	103354	高校生相当以上の男女	18:45～19:45	15名	7,470円/9回	
67		<b>バレエ初中級</b> 経験者向けのバレエのクラスです。バーレッスンは片手で、フロアでセンターレッスンも。	103355	高校生相当以上の男女	20:00～21:00	15名	7,470円/9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。

※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	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
68	水	<b>やさしいヨーガ</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。	103356	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	5,810円 /7回	1月20・27日 2月3・17・24日 3月3・17日
69		<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。	103357	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	7,470円 /9回	1月14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18日
70	木	<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。	103358	中高年男女	9:45 ～10:45	30名	5,580円 /9回	
71		<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。	103359	中高年男女	11:00 ～12:00	15名	5,580円 /9回	
72		<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。	103360	高校生相当 以上の男女	13:30 ～14:30	15名	7,470円 /9回	
73		<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。	103361	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	15名	8,300円 /10回	
74	金	<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。	103362	高校生相当 以上の男女	11:15 ～12:15	15名	8,300円 /10回	1月15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19日
75		<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。	103363	高校生相当 以上の男女	18:50 ～19:50	15名	8,300円 /10回	
76		<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。	103364	高校生相当 以上の男女	20:00 ～21:00	15名	8,300円 /10回	

No.70 らくらくストレッチ 3月4・11・18日はメインアリーナで開催。

**※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。**

※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。