

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 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	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。	103289	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	16名	14,850円 /11回	1月18・25日 2月1・8・15・22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。	103290	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	16名	14,850円 /11回	
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。	103291	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	10名	9,130円 /11回	1月4・18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22日
4		脂肪燃焼エアロビクス(初中級) しっかり汗がかけられ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。	103292	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:30	15名	9,960円 /12回	1月4・18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22・29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。	103293	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	30名	7,440円 /12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。	103294	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	10名	9,960円 /12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。	103295	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	10名	9,960円 /12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。	103296	高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:45	10名	9,960円 /12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。	103297	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	10名	9,960円 /12回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23・30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。	103298	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	30名	7,440円 /12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。	103299	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	30名	7,440円 /12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。	103300	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:15	10名	9,960円 /12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。	103301	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	30名	9,960円 /12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。	103302	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	10名	9,960円 /12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。	103303	高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:30	15名	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。

※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(子供コース除く)。

※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
16	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。	103304	高校生相当以上の男女	13:30～14:30	10名	8,300円/10回	1月6・13・20日 2月3・10・17日 3月3・10・17・31日
17		<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。	103305	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	10名	8,300円/10回	
18		<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。	103306	高校生相当以上の男女	19:00～20:30	10名	8,300円/10回	
19	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。	103307	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	30名	8,300円/10回	1月7・14・21日 2月4・18・25日 3月4・11・18・25日
20		<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。	103308	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	10名	8,300円/10回	
21		<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。	103309	高校生相当以上の男女	12:15～13:15	30名	8,300円/10回	
22		<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。	103310	50才以上の男女	14:00～15:00	30名	6,200円/10回	
23		<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。	103311	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	10名	8,300円/10回	
24		<b>Group Power 45</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。	103312	高校生相当以上の男女	19:50～20:35	20名	8,300円/10回	
25	金	<b>はじめてのエアロウオーク(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。	103313	高校生相当以上の男女	9:45～10:30	15名	9,130円/11回	1月8・15・22日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19・26日
26		<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。	103314	高校生相当以上の男女	12:45～13:30	15名	9,960円/12回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19・26日
27		<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。	103315	50才以上の男女	14:15～15:15	30名	7,440円/12回	
28		<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。	103316	高校生相当以上の男女	14:30～15:30	10名	9,960円/12回	
29		<b>Group Centergy 45</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。	103317	高校生相当以上の男女	15:45～16:30	30名	9,130円/11回	1月8・15・22日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19・26日
30		<b>Group Fight 45</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。	103318	高校生相当以上の男女	19:50～20:35	15名	9,130円/11回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19日 3月5・12・19・26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。

※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(子供コース除く)。

※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
31	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。	103319	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	30名	9,130円 /11回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・27日
32		<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。	103320	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	30名	9,130円 /11回	
33		<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。	103321	高校生相当以上の男女	12:15 ~13:00	15名	9,130円 /11回	
34		<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。	103322	高校生相当以上の男女	13:30 ~14:30	10名	9,130円 /11回	
35	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。	103323	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	14名	9,130円 /11回	1月17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・21・28日
36		<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。	103324	高校生相当以上の男女	10:45 ~11:30	10名	9,960円 /12回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・21・28日
37		<b>Group Centergy 45</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。	103325	高校生相当以上の男女	13:00 ~13:45	30名	9,130円 /11回	1月17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・21・28日
38		<b>Group Power 45</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。	103326	高校生相当以上の男女	14:00 ~14:45	20名	9,130円 /11回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・28日
39		<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。	103327	高校生相当以上の男女	15:00 ~16:00	10名	8,300円 /10回	1月17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・28日
40		<b>BODY ATTACK</b> 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。	103328	高校生相当以上の男女	15:15 ~15:45	15名	7,470円 /9回	1月10・17・24日 2月7・14・21日 3月7・14・21日

子供向けコース

会場: 1Fスタジオ

TEL:3691-7111

No.	曜	コース名	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
77	火	<b>キッズヒップホップダンス 幼児</b> 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	10名	9,960円 /12回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16日
78		<b>ジュニアヒップホップダンス 小学生</b> 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	10名	9,960円 /12回	3月2・9・16・23・30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。

※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(子供コース除く)。

※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。