

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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
58	月	成人水泳 初級/中級 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 ～15:15	空きあり	7,440円 /8回	4月12・19・26日 5月17・24・31日 6月14・21日
59	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	8,300円 /10回	4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
60	水	成人水泳 上級 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	19:15 ～20:30	空きあり	6,510円 /7回	4月21・28日 5月19・26日 6月2・16・23日
61	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	14:00 ～15:00	空きあり	8,300円 /10回	4月8・15・22日 5月6・13・20・27日
62		成人水泳 初級/中級 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	19:15 ～20:30	空きあり	9,300円 /10回	6月3・10・17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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
63	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	満員	8,300円 /10回	4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
64		★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	満員	6,200円 /10回	
65		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	
66		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	満員	8,300円 /10回	
67	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	満員	8,300円 /10回	4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
68		▲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	18:45 ～19:45	空きあり	8,300円 /10回	
69		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。バー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	
70		バレエ初中級 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。	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 ★: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
71	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	5,810円 /7回	4月21・28日 5月19・26日 6月2・16・23日
72		STEP&ストレッチ ステップ台を使用したエクササイズです。 初心者からも参加できます。脂肪燃焼・体力向上に。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	8,300円 /10回	4月8・15・22日 5月6・13・20・27日 6月3・10・17日
73	木	★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	満員	5,580円 /9回	4月8・22日 5月6・13・20・27日 6月3・10・17日
74		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	満員	6,200円 /10回	4月8・15・22日 5月6・13・20・27日
75		▲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	8,300円 /10回	6月3・10・17日
76		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	8,300円 /10回	
77	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	満員	8,300円 /10回	4月9・16・23日 5月7・14・21・28日
78		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	18:45 ～19:45	空き あり	8,300円 /10回	6月4・11・18日
79		美ボディジャズ(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	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。