

| 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 | 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 | 16,200円 /12回 | 4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31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 | 16,200円 /12回 | 6月7・14・21・28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 | 満員 | 9,130円 /11回 | 4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6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 | 満員 | 9,960円 /12回 | 4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日 |
| 5 | | いきいき健康体操はつつ 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 | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 16:45 ~17:45 | 残り 僅か | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 18:40 ~19:40 | 残り 僅か | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 20:00 ~20:45 | 空き あり | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 9:45 ~10:45 | 満員 | 9,960円 /12回 | 4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29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 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 | 満員 | 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。 | 50才以上 の男女 | 14:00 ~15:00 | 空き あり | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 18:30 ~19:15 | 空き あり | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 18:40 ~19:40 | 空き あり | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 19:50 ~20:50 | 満員 | 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。 | 高校生相当 以上の男女 | 20:00 ~20:45 | 空き あり | 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。

※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 ◎: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 | ★骨盤ヨーガ 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 | 4月7・14・21日 5月12・19日 |
| 17 | | ★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 | 18:30～19:30 | 空きあり | 7,470円/9回 | 6月2・9・16・30日 |
| 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 | 満員 | 8,300円/10回 | 4月7・14・21日 5月5・12・19日 6月2・9・16・30日 |
| 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 | 9,960円/12回 | 4月1・8・15・22日 5月6・13・20・27日 6月3・10・17・24日 |
| 20 | | ★骨盤ヨーガ 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 | 残り僅か | 9,130円/11回 | 4月8・15・22日 5月6・13・20・27日 6月3・10・17・24日 |
| 21 | | 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 | 12:15～13:15 | 空きあり | 9,960円/12回 | 4月1・8・15・22日 5月6・13・20・27日 6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 | 7,440円/12回 | |
| 23 | | ★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 | 18:30～19:30 | 空きあり | 9,960円/12回 | |
| 24 | | ★大人からはじめるクラシックバレエ クラシックバレエの振り付けを習得します。初心者からでも楽しめるクラスです。 | 高校生相当以上の男女 | 19:50～20:50 | 満員 | 9,960円/12回 | |
| 25 | | 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ます。 | 高校生相当以上の男女 | 19:50～20:35 | 空きあり | 7,470円/9回 | |
| 26 | 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 | 9,130円/11回 | 4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日 |
| 27 | | 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 | 9,960円/12回 | 4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日 |
| 28 | | 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 | 7,440円/12回 | |
| 29 | | ★骨盤ヨーガ 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 | |
| 30 | | 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 | |
| 31 | | 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 | 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。
 ※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 ◎: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 |
| 32 | 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 | 満員 | 9,960円/12回 | 4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19・26日 |
| 33 | | 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 | |
| 34 | | 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 | 満員 | 9,960円/12回 | |
| 35 | | ★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 | 満員 | 9,960円/12回 | |
| 36 | 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 | 満員 | 6,640円/8回 | 4月4・18日 5月16・23・30日 6月6・13・20日 |
| 37 | | マーシャルワークアウト ボクシングの動きでストレスを解消します。 | 高校生相当以上の男女 | 9:45~10:30 | 満員 | 9,960円/12回 | 4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日 |
| 38 | | ★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 | 満員 | 9,960円/12回 | 4月4・11・18・25日 5月9・16・23日 6月6・13・20・27日 |
| 39 | | 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 | 11:00~11:45 | 空きあり | 9,130円/11回 | 4月4・11・18・25日 5月9・16・23日 6月6・13・20・27日 |
| 40 | | 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 | 12:15~13:00 | 空きあり | 7,470円/9回 | 4月4・11・25日 5月9・23・30日 6月6・13・27日 |
| 41 | | 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 | 13:30~14:15 | 空きあり | 7,470円/9回 | 4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・20・27日 |
| 42 | | 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 | 空きあり | 9,130円/11回 | |

| 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 |
| 80 | 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 | 残り僅か | 9,960円/12回 | 4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 |
| 81 | | 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 | 満員 | 9,960円/12回 | 6月1・8・15・22・29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。