

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 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム							
※楽しいバドミントン教室(初級・初中級)は会場が温水プール館エイトホールに変更になりました。							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
3	月	★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	7,470円 /9回	7月5-12-26日 8月2-16-23日 9月6-13-27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	8,300円 /10回	7月5-12-26日 8月2-16-23-30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	6,200円 /10回	9月6-13-27日
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	7,470円 /9回	7月5-12-26日 8月2-23-30日
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	7,470円 /9回	9月6-13-27日
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	8,300円 /10回	7月5-12-26日 8月2-16-23-30日 9月6-13-27日
9		★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	8,300円 /10回	7月6-13-20日 8月3-17-24-31日 9月7-14-28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	6,200円 /10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	6,200円 /10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	火	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	7月6-13-20-27日 8月3-17-24-31日 9月7-14-28日
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	

※マラソン教室を除き、8月まで開催は中止し、受講受付停止中です。
 ※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 ◎: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
15	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	7月7・14・21日 8月4・18日
16		★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	9月1・8・15・29日
17		◎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	5,810円/7回	7月7・14・21日 9月1・8・15・29日
18	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	9,130円/11回	7月1・8・15・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日
19		★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	空きあり	9,130円/11回	
20		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	9,130円/11回	
21		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	6,820円/11回	
22		★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	9,130円/11回	
23		★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	9,130円/11回	
24	金	はじめてのエアロウオーク(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	8,300円/10回	7月2・9・16・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17日
25		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	残り僅か	9,130円/11回	
26		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	6,820円/11回	7月2・9・16・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17・24日
27		★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	9,130円/11回	
28		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	8,300円/10回	7月2・9・16・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17日
29	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	7月2・9・16・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17・24日	

※マラソン教室を除き、8月まで開催は中止し、受講受付停止中です。
※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 ◎: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
30	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	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18・25日
31		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	
32		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	
33		★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	
34	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	7月4・11・25日 8月29日 9月5・12・19・26日
35		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	空きあり	8,300円/10回	7月4・11・25日 8月1・22・29日 9月5・12・19・26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	満員	8,300円/10回	
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	11:00~11:45	空きあり	8,300円/10回	
38		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	7,470円/9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
45	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	9,130円/11回	7月6・13・20・27日 8月3・17・24・31日
46		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	9,130円/11回	9月7・14・28日

※マラソン教室を除き、8月まで開催は中止し、受講受付停止中です。
 ※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。