

奥戸総合スポーツセンター体育館 1Fスタジオ等コース							Tel:3691-7111
会場 ★:会議室 その他:1Fスタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
1	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	満員	9,960円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
2		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	10:45 ~11:30	満員	9,960円 /12回	
3		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	満員	7,440円 /12回	
4		★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	9,960円 /12回	
5		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	満員	9,960円 /12回	
6		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	満員	9,960円 /12回	
7	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	18:30 ~19:30	空きあり	9,130円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
8		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	9,130円 /11回	
9	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	募集停止	6,640円 /8回	10月6・13・20日 11月10・17日 12月1・8・15日
10		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	募集停止	6,640円 /8回	
11	木	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	募集停止	9,960円 /12回	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
12		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	募集停止	9,960円 /12回	
13		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	募集停止	7,440円 /12回	
14		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	募集停止	9,960円 /12回	
15		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	募集停止	9,960円 /12回	
16	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	満員	9,130円 /11回	10月1・8・15・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日
17		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	
18		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	10,790円 /13回	
19		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	17:50 ~18:35	満員	9,130円 /11回	
20		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	20:00 ~20:45	満員	10,790円 /13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。