

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。	104243	高校生相当以上の男女	9:00 ~10:20	16名	13,500円 /10回	1月17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14・28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。	104244	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:50	16名	13,500円 /10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。	104245	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	10名	8,300円 /10回	
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。	104246	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:30	15名	8,300円 /10回	
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。	104247	50才以上の男女	14:15 ~15:15	30名	6,200円 /10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。	104248	高校生相当以上の男女	16:45 ~17:45	14名	8,300円 /10回	
7		★シェイプ&リラックスヨーガ 筋力アップとリラックスの要素のあるポーズで、心身の調子を整えます。	104249	高校生相当以上の男女	18:40 ~19:40	10名	8,300円 /10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。	104250	高校生相当以上の男女	20:00 ~20:45	10名	8,300円 /10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。 ご自身を見つめなおす時間にも。	104251	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	10名	10,790円 /13回	1月4・11・18・25日 2月1・8・15・22日 3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行い、筋力や柔軟性を高め、身体の機能を改善します。	104252	50才以上の男女	12:45 ~13:45	30名	8,060円 /13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。	104253	50才以上の男女	14:00 ~15:00	30名	8,060円 /13回	
12		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。 体のシルエットが美しくなります。	104254	高校生相当以上の男女	18:30 ~19:30	30名	10,790円 /13回	
13		★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。	104255	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	10名	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。

※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。

※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
14	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。	104256	高校生相当以上の男女	13:30 ～14:30	10名	7,470円 /9回	1月12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・30日
15		★ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。ご自身を見つめなおす時間にも。	104257	高校生相当以上の男女	18:30 ～19:30	10名	8,300円 /10回	1月5・12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・30日
16		◎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。(ランニングの基本動作+レベル別トレーニング)	104258	高校生相当以上の男女	19:00 ～20:30	10名	8,300円 /10回	1月5・12・19日 2月2・9・16日 3月2・9・16・30日
17	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。	104259	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	30名	9,130円 /11回	1月6・13・20日 2月3・10・17日 3月3・10・17・24・31日
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。	104260	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	10名	9,130円 /11回	
19		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。	104261	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:15	30名	9,130円 /11回	
20		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。	104262	50才以上の男女	14:00 ～15:00	30名	6,820円 /11回	
21		★リラックスヨーガ 呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。	104263	高校生相当以上の男女	18:30 ～19:30	10名	9,130円 /11回	
22		Group Power バーベルを使いスクワット・ランジ・プレス等の動作を音楽に合わせて行っています。	104264	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:35	15名	8,300円 /10回	
23	金	★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。	104265	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:50	10名	9,130円 /11回	1月6・13・20日 2月3・10・17日 3月3・10・17・24・31日
24		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。	104266	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:30	15名	8,300円 /10回	1月7・14・21・28日 2月4・18日 3月4・11・18・25日
25		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。	104267	高校生相当以上の男女	12:45 ～13:30	15名	8,300円 /10回	1月7・14・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18・25日
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。	104268	50才以上の男女	14:15 ～15:15	30名	6,200円 /10回	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18・25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。	104269	高校生相当以上の男女	14:30 ～15:30	10名	9,130円 /11回	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18・25日
28		Group Centergy 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。	104270	高校生相当以上の男女	18:30 ～19:15	30名	8,300円 /10回	1月7・14・21・28日 2月4・18日 3月4・11・18・25日
29		Group Fight 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。	104271	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:35	15名	8,300円 /10回	1月7・21・28日 2月4・18・25日 3月4・11・18・25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。

※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
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。	104272	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	30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
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。	104273	高校生相当以上の男女	11:00 ～12:00	30名	9,960円 /12回	1月8・15・22日 2月5・12・19日 3月5・12・19日
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。	104274	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:00	15名	7,470円 /9回	1月8・15・22日 2月5・12・19日 3月5・12・19日
33	日	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。	104275	高校生相当以上の男女	13:30 ～14:30	10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
34		▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。ご自身を見つめなおす時間にも。	104276	高校生相当以上の男女	9:30 ～10:30	14名	7,470円 /9回	1月16・30日 2月6・13・20日 3月6・13・20・27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。	104277	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:30	15名	9,960円 /12回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27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。	104278	高校生相当以上の男女	10:45 ～11:30	10名	7,470円 /9回	1月16・30日 2月6・13・20日 3月6・13・20・27日
37		Group Centergy 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。	104279	高校生相当以上の男女	11:00 ～11:45	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
38		Group Power バーベルを使いスクワット・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。	104280	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:00	15名	9,130円 /11回	1月16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日
39		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。	104281	高校生相当以上の男女	15:00 ～16:00	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・20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。

※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。