

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 ※:小体育室 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	★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	12,100円 /11回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6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	9:45 ～10:30	満員	8,800円 /8回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日
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	空きあり	5,280円 /8回	5月9・16・23・30日
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	残り僅か	13,200円 /12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
5		★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。	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	満員	13,200円 /12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
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	空きあり	13,200円 /12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
7	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。	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	13,200円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
8		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。	50才以上の男女	12:45 ～13:45	空きあり	5,280円 /8回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日
9		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	5,280円 /8回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日
10		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。	高校生相当以上の男女	18:40 ～19:40	空きあり	8,800円 /8回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
11		★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	残り僅か	13,200円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28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。

No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
12	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	残り 僅か	5,500円 /5回	4月6・13・20日 5月11・18日
13		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	15:15 ～16:00	満員	5,500円 /5回	
14		★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。	高校生相当以上の男女	18:30 ～19:30	満員	5,500円 /5回	
15		◎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	空き あり	9,900円 /9回	4月6・13・20日 5月11・18日 6月1・8・15・29日
16	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	7,700円 /7回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日
17		★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	7,700円 /7回	
18		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	7,700円 /7回	
19		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	4,620円 /7回	
20		★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。	高校生相当以上の男女	18:30 ～19:30	空き あり	7,700円 /7回	
21		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。	高校生相当以上の男女	19:50 ～20:35	残り 僅か	7,700円 /7回	
22		★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	7,700円 /7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。

No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程	
23	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	7,700円 /7回	4月1・8・15日 5月6・13・20・27日	
24		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	8,800円 /8回	4月1・8・15・22日 5月6・13・20・27日	
25		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	5,280円 /8回		
26		★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	13,200円 /12回	4月1・8・15・22日 5月6・13・20・27日 6月3・10・17・24日	
27		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。	高校生相当 以上の男女	18:30 ～19:15	空き あり	7,700円 /7回	4月1・8・15日 5月6・13・20・27日	
28		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。	高校生相当 以上の男女	19:50 ～20:35	満員	8,800円 /8回	4月1・8・15・22日 5月6・13・20・27日	
29		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	8,800円 /8回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日
30			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	8,800円 /8回	
31	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	6,600円 /6回	4月2・9・23日 5月7・14・28日	
32	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	空き あり	8,800円 /8回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日	
33	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。		高校生相当 以上の男女	11:00 ～11:45	空き あり	6,600円 /6回	4月3・17・24日 5月15・22・29日	
34	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。	高校生相当 以上の男女	12:15 ～13:00	残り 僅か	6,600円 /6回			
35	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	7,700円 /7回			
47	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	19,800円 /12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日	
48		※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	満員	19,800円 /12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。