

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ・会議室等コース TEL:3609-8182  
 会場 ★:サブアリーナ ▲:会議室 その他:フィットネススタジオ

No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
70	月	<b>★シニア健康体操</b> 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。	中高年男女	9:30 ～11:00	残り 僅か	5,940円 /9回	7月4・11・25日 8月1・22・29日 9月5・12・26日
71		<b>やさしいフラダンス</b> 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	9:45 ～10:45	空き あり	8,800円 /8回	7月4・11・25日 8月1・22・29日
72		<b>姿勢改善ピラティス</b> 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	高校生相当 以上の男女	11:00 ～12:00	残り 僅か	8,800円 /8回	9月5・12日
73		<b>Group Fight 60</b> 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	18:45 ～19:45	残り 僅か	8,800円 /8回	7月4・11日 8月1・22・29日 9月5・12・26日
74	火	<b>リラックスヨーガ</b> 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	9:30 ～10:30	空き あり	11,000円 /10回	7月5・12・19・26日 8月2・23・30日 9月6・13・20日
75		<b>▲アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨー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	18:45 ～19:45	空き あり	11,000円 /10回	7月5・12・19・26日 8月2・23・30日 9月6・13・27日
76		<b>バレエ入門</b> 初めての方から参加できるバレエのクラスです。パーレッションをメインに一から進めます。	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	空き あり	11,000円 /10回	7月5・12・19・26日 8月2・23・30日
77		<b>バレエ初中級</b> 経験者向けのバレエのクラスです。パーレッションは片手で、フロアでセンターレッスンも。	高校生相当 以上の男女	20:00 ～21:00	空き あり	11,000円 /10回	9月6・13・20日
78	水	<b>やさしいヨーガ</b> 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	9:45 ～10:45	空き あり	11,000円 /10回	7月6・13・20日 8月3・17・24・31日 9月7・21・28日
79	木	<b>STEP&amp;ストレッチ</b> ステップ台を使用したエクササイズです。初心者からも参加できます。脂肪燃焼・体力向上に。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	12,100円 /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
80		<b>★らくらくストレッチ</b> 身体をほぐし、緩め、そして伸ばしていきます。ヨーガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	中高年男女	9:45 ～10:45	残り 僅か	6,600円 /10回	7月7・14・21日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
81		<b>いきいき健康体操</b> 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	中高年男女	11:00 ～12:00	空き あり	7,260円 /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日
82		<b>▲セルフメンテナンスヨーガ</b> 自身の体への意識を高め、自律神経のバランスを整いやすくし、心の状態にも敏感になっていきます。	高校生相当 以上の男女	13:30 ～14:30	空き あり	12,100円 /11回	9月1・8・15・22日
83	金	<b>フラダンス</b> 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	12,100円 /11回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16日
84		<b>アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨー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	11:15 ～12:15	空き あり	12,100円 /11回	
85		<b>パワーヨーガ</b> 筋力アップの要素があるポーズを取り入れたヨーガのクラスです。	高校生相当 以上の男女	12:30 ～13:30	空き あり	12,100円 /11回	
86		<b>美姿勢ストレッチ</b> 身体のバランスを整え、体型・姿勢改善を目指します。	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	空き あり	12,100円 /11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。