

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	対象	時間	空状況	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。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	空き あり	16,500円 /10回	7月4・11・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・26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高めます。 ゲームに活かせる技術を身に着けます。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	空き あり	16,500円 /10回	
3		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 ~10:45	残り 僅か	11,000円 /10回	
4		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。 「ゆったり」と比べて動く時間が長いです。	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	空き あり	6,600円 /10回	
5		▲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	11,000円 /10回	
6		★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	11,000円 /10回	
7		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	19:50 ~20:50	空き あり	11,000円 /10回	
8	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	残り 僅か	13,200円 /12回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20・27日
9		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	7,920円 /12回	
10		いきいき健康体操ゆったり リズム体操やストレッチ・ほぐしを行っていく、 体力に自信のない方でも簡単にできるクラスです。	50才以上 の男女	14:05 ~15:05	空き あり	7,920円 /12回	
11		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	13,200円 /12回	
12		★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	13,200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。

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	対象	時間	空状況	料金税込	日程
13	水	<b>ダンベルトレーニング(初級)</b> カラーダンベルを使った簡単なトレーニング。 日常生活以上の負荷をかけ筋力向上を目指します。	高校生相当 以上の男女	12:30 ~13:30	空き あり	11,000円 /10回	7月6・13・20日 8月3・10・17・31日 9月7・14・21日
14		<b>★骨盤ヨーガ</b> 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	11,000円 /10回	
15		<b>24式太極拳</b> 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。 筋力や神経伝達・柔軟性向上にも。	高校生相当 以上の男女	13:50 ~14:50	空き あり	11,000円 /10回	
16		<b>ZUMBA</b> 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 ~16:15	空き あり	9,900円 /9回	
17		<b>★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。 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	空き あり	9,900円 /9回	
18		<b>◎マラソン教室</b> 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	11,000円 /10回	
19		<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	
20		<b>★骨盤ヨーガ</b> 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	12,100円 /11回	
21	<b>ペルヴィスピラティス</b> 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	12:25 ~13:25	空き あり	12,100円 /11回		
22	木	<b>いきいき健康体操はつらつ</b> 少し大きな動きを取り入れた健康体操です。 「ゆったり」と比べて動く時間が長いです。	<b>50才以上 の男女</b>	14:00 ~15:00	空き あり	7,260円 /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
23		<b>★リラックスヨーガ</b> 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	12,100円 /11回	
24		<b>Group Power</b> 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 ~20:50	空き あり	12,100円 /11回	
25		<b>★大人からはじめるクラシックバレエ</b> 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	<b>満員</b>	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。

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	対象	時間	空状況	料金税込	日程	
26	金	<b>はじめてのエアロウォーク(初級)</b> 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 ~10:45	空き あり	12,100円 /11回	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日	
27		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初中級)</b> 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	12:30 ~13:30	空き あり	13,200円 /12回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日	
28		<b>いきいき健康体操ゆったり</b> リズム体操やストレッチ・ほぐしを行っていく、 体力に自信のない方でも簡単にできるクラスです。	<b>50才以上 の男女</b>	14:15 ~15:15	空き あり	7,920円 /12回	7月1・8・15・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日	
29		<b>★骨盤ヨーガ</b> ヨーガの呼吸法に加え、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	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	
30		<b>Group Centergy</b> ヨー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 ~19:30	空き あり	12,100円 /11回	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日	
31		<b>Group Fight</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	19:50 ~20:50	空き あり	12,100円 /11回	7月1・8・22・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16・30日	
32		土	<b>ペルヴィスピラティス</b> 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	12,100円 /11回	7月2・9・16・23・30日 8月6・20・27日 9月3・10・17日
33			<b>ビューティーフラダンス</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	11:05 ~12:05	空き あり	12,100円 /11回	
34			<b>ベーシックヨーガ</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	13:30 ~14:30	空き あり	12,100円 /11回	
35		日	<b>マーシャルワークアウト</b> ボクシング等あらゆる格闘技の動きで ストレスを解消します。	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	空き あり	13,200円 /12回	7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・18・25日
36	<b>★デトックスヨーガ</b> 座位から少しずつ体を起こし、立ちポーズへ。 お腹や腰をねじったり股関節などを伸ばしながら 全身の巡りをよくし、滞りを流していきます。		高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	13,200円 /12回		
37	<b>Group Centergy</b> ヨー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 ~12:00	空き あり	12,100円 /11回		
38	<b>★美姿勢骨盤エクササイズ</b> 骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えることで、 骨盤の位置を調整し美姿勢を目指します。		高校生相当 以上の男女	11:05 ~12:05	残り 僅か	13,200円 /12回		
39	<b>Group Power</b> 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 ~13:15	空き あり	11,000円 /10回		
40	<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	15:00 ~16:00	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。