

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スタジオコース(大人)							Tel:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ 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(6月)
1	月	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。	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:30	満員	4,400円 /4回	6・13・20・27日
2		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	2,640円 /4回	
3	火	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、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	2,640円 /4回	7・14・21・28日
4		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	2,640円 /4回	
5		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	4,400円 /4回	
6	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	空きあり	4,400円 /4回	1・8・15・29日
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	15:15 ~16:00	満員	4,400円 /4回	
8		★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	残り僅か	4,400円 /4回	
9	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	5,500円 /5回	2・9・16・23・30日
10		★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	5,500円 /5回	
11		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	5,500円 /5回	
12		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	3,300円 /5回	
13		★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	5,500円 /5回	
14		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	空きあり	5,500円 /5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	満員	5,500円 /5回		
16	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	3,300円 /3回	3・10・24日
17		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。	高校生相当以上の男女	12:45 ~13:30	満員	4,400円 /4回	3・10・17・24日
18		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	2,640円 /4回	
19		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	3,300円 /3回	3・10・24日
20		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	残り僅か	4,400円 /4回	3・10・17・24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。

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スタジオコース(大人)							Tel:3691-7111
会場 ★:1Fスタジオ 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(6月)
21	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	4,400円/4回	4・11・18・25日
22		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	4,400円/4回	
23		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	4,400円/4回	
24		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	満員	4,400円/4回	
25	日	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	3,300円/3回	5・12・26日
26		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	空きあり	3,300円/3回	5・12・19日
27		セルフメンテナンソヨーガ 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	4,400円/4回	5・12・19・26日

奥戸総合スポーツセンター 体育館 1階スタジオコース(子供)							Tel:3691-7111
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程(6月)
28	水	キッズ運動塾 走る、飛ぶなど様々な動作をして遊びながら体力をつけましょう。挨拶やルール、友達との関わり、我慢する気持ちなども育てていきます。	3才から未就学の幼児	15:45~16:45	空きあり	4,400円/4回	1・8・15・29日
29		ジュニア運動塾 子供達に身に付けてほしい様々な動きや俊敏性、柔軟性、持久力などを曲に合わせて身に付けます。「できた」の積み重ねで運動の楽しさを味わいます。	小学生	17:00~18:00	空きあり	4,400円/4回	
30	木	キッズバレエ バレエを踊るための基礎となる身体表現やリズム感を育てます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	4才から未就学の幼児	15:45~16:45	空きあり	5,500円/5回	2・9・16・23・30日
31		ジュニアバレエ バレエに必要な柔軟性、音楽性、感性を育てます。バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。	小学生	17:00~18:00	空きあり	5,500円/5回	
32	土	キッズヒップホップダンス 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や巧緻性を身に付けられます。	4才から未就学の幼児	13:00~14:00	空きあり	4,400円/4回	4・11・18・25日
33		ジュニアヒップホップダンス(入門) 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や巧緻性を身に付けられます。	小学生	14:20~15:20	空きあり	4,400円/4回	
34		ジュニアヒップホップダンス(初中級) 音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や巧緻性を身に付けられます。	小学生	15:40~16:40	空きあり	4,400円/4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。