

2019年度第1期
(2019年4~6月)

奥戸総スポーツ体育館・プール館大人コース

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース Tel:3691-7111
 会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム

No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	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。	SQM 大八木	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	空き あり	13,574円 /11回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24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。	SQM 大八木	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	空き あり	13,574円 /11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。	加藤	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	空き あり	7,200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。	井上	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	7,920円 /11回	
5		★バレトン フィットネス・バレエ・ヨーガの要素を組み合わせた 新感覚エクササイズです。	竹内礼	高校生相当 以上の男女	12:15 ~13:15	空き あり	7,920円 /11回	
6		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。	小川	50才以上 の男女	14:15 ~15:15	空き あり	5,654円 /11回	
7		▲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。	山田	高校生相当 以上の男女	16:45 ~17:45	空き あり	7,920円 /11回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
8		★シェイプ&リラックスヨーガ ヨーガの呼吸法やポーズにより心身の調子を整えます。	山田	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	7,920円 /11回	
9		シェイプアップエアロビクス(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。	佐賀	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	7,920円 /11回	
10		●楽しいキックボクシング 格闘技の動作でストレスを解消します。 ミット打ちもあります。バランス性の向上にも。 ※パンチグローブ・すねあての着用が必須。	寺崎	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	空き あり	14,256円 /11回	
11		★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。	Hiroko	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	7,920円 /11回	
12		ボディリセットピラティス 体幹の強化を目的としたストレッチ、 腹筋・背筋などのコアトレーニングで体を整えます。	佐賀	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	7,920円 /11回	
13	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。	桜井	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	満員	8,640円 /12回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日
14		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。	桜井	50才以上 の男女	12:45 ~13:45	残り 僅か	6,168円 /12回	
15		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。	桜井	50才以上 の男女	14:00 ~15:00	空き あり	6,168円 /12回	
16		パワーヨーガ 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。	宮野	高校生相当 以上の男女	18:30 ~19:30	空き あり	8,640円 /12回	
17		★姿勢改善ピラティス 体幹を強化するピラティスで姿勢を改善します。	垂希	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	8,640円 /12回	
18		★アロマヨーガ 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。	宮野	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	8,640円 /12回	

※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返金はありません。
 ※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。
 ※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

2019年度第1期
(2019年4~6月)

奥戸総スポーツ体育館・プール館大人コース

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								Tel:3691-7111
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
19	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。	齊藤	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	空きあり	6,480円/9回	4月3・10・17日 5月8・15・29日 6月5・12・19日
20		★ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	桜井	高校生相当以上の男女	18:40~19:40	空きあり	6,480円/9回	6月5・12・19日
21		◎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。	能城	高校生相当以上の男女	19:00~20:30	空きあり	7,200円/10回	4月3・10・17日 5月1・8・15・29日 6月5・12・19日
22	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ます。	宮舘	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	空きあり	7,920円/11回	4月4・11・18日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
23		★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。	堆橋	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	空きあり	8,640円/12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
24		★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。	村松	高校生相当以上の男女	12:00~13:00	空きあり	8,640円/12回	
25		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。	長島	50才以上の男女	14:00~15:00	空きあり	5,654円/11回	
26		★リラックスヨーガ 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。	AI	高校生相当以上の男女	18:40~19:40	空きあり	8,640円/12回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
27		★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。	Kaname	高校生相当以上の男女	19:50~20:50	満員	8,640円/12回	4月4・11・18日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
28		Group Power 60 バーベルを使ってスクワット・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。	MEGU	高校生相当以上の男女	19:50~20:50	空きあり	7,920円/11回	4月4・11・18日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20・27日
29	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。	山本	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	空きあり	7,920円/11回	4月5・12・19日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
30		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。	宮野	高校生相当以上の男女	12:45~13:45	空きあり	8,640円/12回	
31		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。	宮野	50才以上の男女	14:15~15:15	空きあり	6,168円/12回	
32		★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。	上田	高校生相当以上の男女	14:30~15:30	空きあり	8,640円/12回	
33		Group Centergy 60 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。	MEGU	高校生相当以上の男女	18:40~19:40	空きあり	8,640円/12回	
34		Group Fight 60 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。	YUUKI	高校生相当以上の男女	19:50~20:50	空きあり	8,640円/12回	

※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返金はありません。
 ※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。
 ※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

2019年度第1期
(2019年4~6月)

奥戸総スポ体育館・プール館大人コース

奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・2Fスタジオ等コース								Tel:3691-7111
会場 ★:2Fスタジオ ※:小体育室 ▲:会議室 ●:武道場 ◎:陸上競技場 その他:トレーニングルーム								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
35	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。	村松	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	満員	7,920円 /11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
36		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。	村松	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	空きあり	7,920円 /11回	
37		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。	村松	高校生相当以上の男女	12:15~13:15	空きあり	7,920円 /11回	
38		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。	室伏	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	空きあり	7,920円 /11回	
39	日	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。	岡田	高校生相当以上の男女	14:45~15:45	空きあり	7,920円 /11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
40		ピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	小川	高校生相当以上の男女	18:40~19:40	空きあり	8,640円 /12回	
41		▲ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	桜井	高校生相当以上の男女	9:30~10:30	空きあり	6,480円 /9回	
42		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。	BRAFT	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	空きあり	8,640円 /12回	
43	日	★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。	桜井	高校生相当以上の男女	10:45~11:45	空きあり	8,640円 /12回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
44		Group Centergy 60 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。	MEGU	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	空きあり	8,640円 /12回	
45		Group Power 60 バーベルを使ってスクワット・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。	MEGU	高校生相当以上の男女	12:15~13:15	空きあり	8,640円 /12回	
46		★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。	柳谷	高校生相当以上の男女	14:45~15:45	空きあり	7,920円 /11回	

※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返金はありません。
 ※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。
 ※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

2019年度第1期
(2019年4~6月)

奥戸総合スポーツ体育館・プール館大人コース

奥戸総合スポーツセンター温水プール館プール・2Fスタジオ・エイトホール等コース								Tel.:3695-9911
会場 ★:2Fスタジオ ※:エイトホール ▲:会議室 その他:温水プール								
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
47	月	女性の健康水泳 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。		高校生相当 以上の女性	9:15 ~11:00	空き あり	8,220円 /10回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17日
48		※はじめて太極拳(入門・気功クラス) 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	彭	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	空き あり	7,200円 /10回	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日
49		※やさしい太極拳(基礎クラス) 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	彭	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	空き あり	7,200円 /10回	
50		▲太極拳(応用クラス) 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	彭	高校生相当 以上の男女	12:30 ~13:30	空き あり	7,200円 /10回	
51		いきいきスイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。 水中体操も取り入れ、関節を強化します。		50才以上 の男女	14:00 ~16:00	空き あり	8,220円 /10回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17日
52		成人スイミング(初級) クロール25m泳げるようになることを目指します。 泳力に自信がない方も気軽に始められます。		高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	空き あり	6,680円 /10回	
53	成人スイミング(中級) クロール25m泳げる方向けに、 4泳法の習得を目指すレッスンです。		高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	空き あり	6,680円 /10回		
54	火	▲ふれあい健康体操 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。	中澤	高校生相当 以上の男女	9:15 ~10:15	空き あり	7,200円 /10回	4月9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
55		▲やさしいヨガ 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。	中澤	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	空き あり	7,200円 /10回	
56	水	★ロコモ予防体操 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。	村松	高校生相当 以上の男女	9:15 ~10:15	空き あり	5,760円 /8回	4月10・24日 5月8・22・29日 6月5・12・26日
57		★やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル) を鍛えるエクササイズです。	村松	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	空き あり	5,760円 /8回	
58		★ヨガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	坂本	高校生相当 以上の男女	13:00 ~14:00	空き あり	5,760円 /8回	
59		★骨盤調整ストレッチ 骨盤周りの筋肉を整えます。内蔵機能の回復、 姿勢の矯正といった効果があります。	坂本	高校生相当 以上の男女	14:10 ~15:10	空き あり	5,760円 /8回	
60		※大人のトランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・ 空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	つばさ の会	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	満員	4,320円 /6回	4月10・24日 5月8・22日 6月5・26日
61	金	水中ウォーキング 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。 健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。	古内	高校生相当 以上の男女	14:00 ~16:00	空き あり	9,864円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28日
62	土	★はじめてのパワーヨガ 筋力アップの要素があるポーズを取り入れた ヨガのクラスです(初心者向け)。	室伏	高校生相当 以上の男女	15:00 ~16:00	空き あり	7,200円 /10回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・22日
63		はじめてのクロール クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。		高校生相当 以上の男女	19:00 ~19:50	空き あり	6,680円 /10回	4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月8・15・22・29日
64		初めての平泳ぎ 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。		高校生相当 以上の男女	20:00 ~20:50	空き あり	6,680円 /10回	

※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返金はありません。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。