

2019年度第1期
(2019年4~6月)

水元総スポ大人コース

水元総合スポーツセンター体育館 温水プールコース								TEL:3609-8182
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
65	月	おとなの水泳教室 クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。		高校生相当以上の男女	14:00 ~16:00	空きあり	5,754円 /7回	4月22日 5月20・27日 6月10・17・24日 7月8日
66	火	アクアビクス&アクアエクササイズ 水の負荷を利用し、音楽に合わせた水中運動です。心配機能向上、脂肪燃焼、健康増進に効果的です。		高校生相当以上の男女	19:45 ~20:45	空きあり	7,200円 /10回	4月23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日 7月2日
67	水	おとなの上級スイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。さらにレベルアップを目指します。		高校生相当以上の男女	19:00 ~21:00	空きあり	7,398円 /9回	4月24日 5月15・22・29日 6月5・19・26日 7月3・10日
68	木	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。		高校生相当以上の男女	14:00 ~16:00	空きあり	9,042円 /11回	4月25日 5月9・16・23・30日
69		おとなの水泳教室 クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。		高校生相当以上の男女	19:00 ~21:00	空きあり	9,042円 /11回	6月6・13・20・27日 7月4・11日

※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)

水元総スポ大人コース

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 ★:メインアリーナ ※: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	担当	対象	時間	現況	料金	日程
70	月	やさしいフラダンス 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	9:45~10:45	空きあり	7,200円/10回	4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17日
71		★シニア健康体操 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。	宮野	中高年男女	9:45~11:15	空きあり	5,140円/10回	
72		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。	村松	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	空きあり	7,200円/10回	
73		ストライクボクシング 音楽に合わせてボクシングの動作をしていきます。トレーナーのミットへ打ち込みあり!	BRAFT 白熊	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	空きあり	7,200円/10回	
74		夜のヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	石黒	高校生相当以上の男女	20:00~21:00	空きあり	7,200円/10回	
75	火	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。	柳谷	高校生相当以上の男女	9:30~10:30	空きあり	7,920円/11回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
76		▲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。	Ryuma	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	空きあり	7,920円/11回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・25日
77		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。	HIDE	高校生相当以上の男女	20:00~21:00	空きあり	7,920円/11回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
78	水	モーニングヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	ノア	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	空きあり	6,480円/9回	4月3・17・24日 5月15・22・29日 6月5・19・26日
79		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	19:00~20:00	空きあり	6,480円/9回	
80	木	STEP&ストレッチ 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。	宮野	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・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日
81		※らくらくストレッチ 身体をほぐし、緩め、そして伸ばしていきます。ヨガの要素を取り入れてより楽しく身体を整えます。	千葉	中高年男女	9:45~10:45	空きあり	5,654円/11回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月13・20・27日
82		いきいき健康体操 初心者から参加できる簡単な健康体操です。	宮野	中高年男女	11:00~12:00	空きあり	5,654円/11回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日
83		▲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	13:30~14:30	空きあり	7,920円/11回	4月4・11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日
84	金	脂肪燃焼エアロビクス(初級) 歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。	齊藤	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	空きあり	7,920円/11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
85		▲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。	堆橋	高校生相当以上の男女	11:15~12:15	空きあり	7,920円/11回	
86		美姿勢ストレッチ 身体のバランスを整え、体型・姿勢改善を目指します。	竹内	高校生相当以上の男女	18:50~19:50	空きあり	7,920円/11回	
87		ジャズダンス バレエの要素を取り入れたダンスです。体幹を鍛えられるので姿勢改善にも効果的。	佐々木	高校生相当以上の男女	20:00~21:00	空きあり	7,920円/11回	
88	土	シェイプ&健康づくり シェイプアップの正しい知識とエクササイズの習慣を身に付けるための座学と実践のクラスです。受講後トレーニングルームで2時間実践していただきます。	石井	高校生相当以上の男女	17:15~18:15	空きあり	11,000円/11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日

※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。