

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ・サブアリーナ等コース								Tel:3609-8182
会場 ★:サブアリーナ ▲:会議室 ※:地区センターホール 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
47		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	9:45 ～10:45	空きあり	7,200円 /10回	7月3・10・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・25日
48		★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。	中澤	中高年男女	9:45 ～11:15	残り僅か	4,626円 /9回	7月3・10・24日 8月7・21・28日 9月4・11・25日
49	月	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	7月3・10・24・31日 8月7・21・28日 9月4・11・25日
50		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	7,200円 /10回	
51		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	
52		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	満員	7,200円 /10回	
53	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。	中澤	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	残り僅か	7,920円 /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日
54		▲シェイプ&コンディショニング シェイプアップの正しい知識とエクササイズのリズム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	10:00 ～11:00	空きあり	11,000円 /11回	
55		▲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。	室伏	高校生相当以上の男女	18:45 ～19:45	空きあり	7,920円 /11回	
56		▲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	
57	水	リズム健康体操 初心者から参加できる簡単な健康体操です。リズム運動も加えて楽しく体を動かします。	石井	高校生相当以上の男女	12:15 ～13:15	空きあり	7,200円 /10回	7月12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・20・27日
58	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	7月6・13・20・27日 8月3・10・24・31日 9月7・14・21日
59		※らくらくストレッチ (9月はサブアリーナ) 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	残り僅か	5,654円 /11回	
60		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	
61		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。	MAYUMI	高校生相当以上の男女	9:45 ～10:45	空きあり	7,200円 /10回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15日
62	金	▲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。	中澤	高校生相当以上の男女	11:15 ～12:15	空きあり	7,920円 /11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
63		骨盤エクササイズ 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。	山口	高校生相当以上の男女	18:50 ～19:50	空きあり	7,920円 /11回	
64		初めてのパワーヨーガ 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(初心者向け)。	山口	高校生相当以上の男女	20:00 ～21:00	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。