

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
52	月	さわやかスイミング 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。		高校生相当 以上の男女	14:00 ～16:00	残り 僅か	7,398円 /9回	10月16・23・30日 11月6・20・27日 12月4・11・18日
53	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	7,920円 /11回	10月3・10・17・24日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
54	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	10月4・18・25日 11月1・15・22・29日 12月6・20日
55	木	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	残り 僅か	9,042円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ等コース TEL:3609-8182

会場 ★: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
56	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	7,920円 /11回	10月2・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
57		★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	5,654円 /11回	
58		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	7,920円 /11回	
59		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	7,920円 /11回	
60		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	7,920円 /11回	
61		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	空き あり	8,640円 /12回	
62	火	▲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	10:00 ～11:00	空き あり	11,000円 /11回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21日 12月5・12・19日
63		▲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。	Ryoma	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	空き あり	7,920円 /11回	
64		▲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	残り 僅か	7,920円 /11回	
65		優しいバレエ入門 ストレッチ中心のやさしいバレエクラス。 初心者から参加できます。	ティアンヌ	高校生相当 以上の男女	18:40 ～19:40	空き あり	12,000円 /12回	
66		クラシックバレエ 美しい姿勢とプロポーションが身に付くクラスです。	ティアンヌ	高校生相当 以上の男女	19:50 ～20:50	空き あり	12,000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。

水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ等コース								TEL:3609-8182
会場 ★: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
67	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	10月4・18・25日
68		パレトン 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。	小林	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	空き あり	6,480円 /9回	11月1・15・22・29日 12月6・20日
69	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	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
70		★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	残り 僅か	5,140円 /10回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16日 12月7・14・21日
71		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	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
72		▲リフレッシュヨーガ 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	13:15 ~14:15	空き あり	7,920円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
73		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	残り 僅か	7,200円 /10回	10月6・13・20・27日 11月10・24日 12月1・8・15・22日
74	金	脂肪燃焼エアロビクス(初級) しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。	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	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
75		▲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	
76		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	
77		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	残り 僅か	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。