

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 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	12,340円 /10回	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26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	12,340円 /10回	
3		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	7,200円 /10回	
4		★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	
5		★パレトン フィットネス・バレエ・ヨ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	7,200円 /10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	5,140円 /10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	7,200円 /10回	
8		★シェイプ&リラックスヨーガ ヨ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	7,200円 /10回	
9		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	18:40 ~19:40	空き あり	12,960円 /10回	
10		★ファンクショナルトレーニング より効果的に身体を鍛える体幹トレーニングです。 ViPRなどの道具も用います。	飯島	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	10,800円 /10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。	竹内淳	高校生相当 以上の男女	19:50 ~20:50	空き あり	7,200円 /10回	
12	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	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20・27日
13		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	空き あり	6,168円 /12回	
14		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	
15		★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。	亜希	高校生相当 以上の男女	18:40 ~19:40	空き あり	8,640円 /12回	
16	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	1月10・17・31日 2月7・14・21日 3月7・14・21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。

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 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
17		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	1月11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・29日
18		★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	7,920円 /11回	1月11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22・29日
19		★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	12:00 ~13:00	空きあり	8,640円 /12回	
20	木	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	6,168円 /12回	
21		★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	1月4・11・18日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22・29日
22		★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	
23		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ます。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	空きあり	8,640円 /12回	
24		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。	杉野	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	空きあり	8,640円 /12回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23日
25		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	9,360円 /13回	
26	金	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	6,682円 /13回	
27		★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	9,360円 /13回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23・30日
28		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ます。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	18:40 ~19:40	空きあり	9,360円 /13回	
29		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。	MOSSA IR	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:50	空きあり	9,360円 /13回	
30		ペルヴァイスピラティス 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	8,640円 /12回	
31		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	8,640円 /12回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17日 3月3・10・17・24・31日
32	土	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	8,640円 /12回	
33		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	9,360円 /13回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24・31日
34		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	8,640円 /12回	1月6・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24・31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。

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 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	日	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	1月7・14・21・28日 2月4・11・18・25日 3月4・11・18・25日
36		★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	11:00 ～12:00	空き あり	8,640円 /12回	
37		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。	MOSSA IR	高校生相当 以上の男女	11:00 ～12:00	空き あり	8,640円 /12回	
38		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。	MOSSA IR	高校生相当 以上の男女	12:15 ～13:15	空き あり	8,640円 /12回	
39		★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	
奥戸総合スポーツセンター温水プール館温水プール・2Fスタジオ・エイトホールコース								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
40	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	9:00 ～11:00	空き あり	6,576円 /8回	1月15・22・29日 2月5・26日 3月5・12・19日
41		★太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	海藤	高校生相当 以上の男女	9:30 ～10:30	空き あり	7,200円 /10回	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26日
42		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。		60才以上 の男女	14:00 ～16:00	空き あり	6,576円 /8回	1月15・22・29日 2月5・26日 3月5・12・19日
43		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	5,344円 /8回	
44		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	5,344円 /8回	
45	水	★ヨーガ 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	6,480円 /9回	1月10・24・31日 2月7・14・28日 3月7・14・28日
46		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	4,110円 /5回	1月24・31日 2月7・28日 3月14日
47		★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。	坂本	高校生相当 以上の男女	14:10 ～15:10	空き あり	6,480円 /9回	1月10・24・31日 2月7・14・28日 3月7・14・28日
48		※大人のランポリン 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。	服部	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	満員	4,320円 /6回	1月10・24日 2月7・14日 3月7・28日
49		▲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 ～20:00	空き あり	4,320円 /6回	1月10・31日 2月7・14日 3月7・14日
50	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。		高校生相当 以上の男女	14:00 ～16:00	空き あり	8,220円 /10回	1月19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23日
51	土	★ウルトラマラソンクリニック マラソン完走・レベルアップのための技術を 講義と実技で伝授します。	能城	高校生相当 以上の男女	9:00 ～10:30	空き あり	4,320円 /6回	1月13・20日 2月3・17日 3月10・17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。