

水元総合スポーツセンター 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	<b>さわやかスイミング</b> 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	空き あり	5,754円 /7回	1月15・22日 2月5・26日 3月5・12・26日
53	火	<b>アクアビクス&amp;アクアエクササイズ</b> 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	1月9・16・23・30日 2月6・20・27日 3月6・13・20日
54	木	<b>おとなの水泳教室</b> 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	8,220円 /10回	1月11・18・25日 2月1・8・22日 3月1・8・15・22日
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 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
55	月	<b>やさしいフラダンス</b> 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	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26日
56		<b>★シニア健康体操</b> 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	5,140円 /10回	
57		<b>姿勢改善ピラティス</b> 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	
58		<b>ストライクボクシング</b> 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	
59		<b>夜のヨーガ</b> 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	
60	火	<b>リラックスヨーガ</b> 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	9:30 ～10:30	空き あり	7,920円 /11回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日
61		<b>▲シェイプ&amp;健康づくり</b> 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	
62		<b>▲アロマヨーガ</b> 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。	Ryoma	高校生相当 以上の男女	18:45 ～19:45	空き あり	7,920円 /11回	
63		<b>▲Group Fight 60</b> 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	
64		<b>はじめてのバレエ入門</b> 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	11,000円 /11回	
65		<b>クラシックバレエ</b> 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	11,000円 /11回	
66		<b>モーニングヨーガ</b> 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	5,760円 /8回	
67	水	<b>パレトン</b> 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	5,760円 /8回	1月17・24・31日 2月7・21・28日 3月7・28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。

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 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
68	木	<b>STEP&amp;ストレッチ</b> 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	1月11・18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22日
69		<b>★らくらくストレッチ</b> 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	
70		<b>いきいき健康体操</b> 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	
71		<b>▲セルフメンテナンスヨーガ</b> 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	
72	金	<b>フラダンス</b> 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。	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12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・16・23日
73		<b>脂肪燃焼エアロビクス(初級)</b> 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	1月12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23日
74		<b>▲アロマヨーガ</b> 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	6,480円 /9回	1月12・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16日
75		<b>骨盤エクササイズ</b> 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	1月12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23日
76		<b>初めてのパワーヨーガ</b> 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	3月2・9・16・23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。